گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
22
JUNE - 2012

www.pzishkmagazine.com

ڕێبەری نوێ بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە

قورحەی دوانزدە گرێ

نیشانەکانی و ماک و ئاڵۆزییەکانی و چۆنیەتیی چارەسەر کردن

ای مالتا

نیشانەکانی و جۆرەکانی
هۆکاری تووشبوون و چارەسەرکردنی

زیاد بوونی چەوری بن پێست

جۆرەکانی، هۆکار و نیشانەکانی
چۆنیەتیی خۆپاراستن و چارەسەرکردن

مایسیری

هۆکار و جۆرەکانی مایسیری، ماکەکان و چۆنیەتیی خۆپاراستن

لە نهێنییەکانی نۆرینگە پزیشکییەکان

چۆنیەتی دیاری کردن و دۆزینەوەی کاری حەسوودی لە سەر باری تەندروستی نەخۆش

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



Share life
Give blood

چواردەی حوزەیران
ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین

World Blood Donor Day 2012

ساڵانە لە ڕۆژی چواردەی حوزەیران بە ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین دانراوە. لە سەرانسەری جیهاندا، ئەو ڕۆژە بەرز ڕادەگیرێت بۆ پێزانین و سووپاس کردنی ئەو کەسانەی ئامادەباشییان هەبووە و خوێنییان بە برا و خوشکانی هاوولاتییانیان بەخشیووە، هەروەها لەو ڕۆژەدا کۆڕ و پرۆگرام و بەرنامە لەسەر گرنگی خوێن بەخشین و چۆنیەتی خوێن بەخشین و کێ دەتوانێت خوێن ببەخشێت دەکرێت. لەو ڕۆژەدا گرنگی خوێن بەخشین ڕوون دەکرێتەوە و هانی خەڵکی دەدرێت کە بە هانای برای هاوولاتی بچێت بەتایبەتی لە کاتی تەنگانە و پێویستی، کاتێک کەسێک خوێن ببەخشێت، ئەوا: گیانی برایەکی هاوولاتی لە مردن ڕزگار دەکات، بۆ ئەم ساڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی زیاتر ئاماژە بۆ وولاتە کەم دەرامەتەکان دەکات و هانی هاوولاتییانی ئەو وولاتانە دەدات کە خوێن ببەخشن چونکە (٧٩) لە (٨٠) وولاتانی جیهان خوێن بەخشین تیایاندا لەو پەڕی کەمیدایە (لە هەر هەزار کەس، دە کەس خوێن دەبەخشێت) ئەمەش هۆکار دەبێت لە کەم بوونی بڕ و ژمارەی بووتڵەکانی خوێن لە نەخۆشخانەکانی ئەم وولاتانەدا. ڕۆژی چواردەی حوزەیران هەڵبژێردرا بە ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین لەبەر ئەوەی ئەو زانایەی کە گرووپەکانی خوێنی دۆزیەوە و بەهۆیەوە بەخششی نۆبلی بردەوە (زانا کارل لاند شتاینەر) لەو ڕۆژەدا لە دایک بووە. ئەو دۆزینەوەی بووە هۆی ئەوەی کرداری خوێن گواستنەوە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر ئاسان کاری تێدا کەوت و توانرا خوێن گواستنەوە بکرێت. ئامانج لە یادکردنەوەی ئەو ڕۆژە ئەوە نییە کە ژمارەی خوێن بەخشین زیاد بکرێت، بەڵکو بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستییە دەربارەی خوێن بەخشین و گرنگی خوێن بەخشین بەبێ بەرامبەر بۆ هاوولاتیان ڕوون بکرێتەوە، ئەمەش بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ژمارەی کەسی ساغ بۆ خوێن بەخشین بۆ ڕزگار کردنی خوشک و برای هاوولاتیان زیاد دەکات، بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتووانی سەر ڕووی زەوی بە هۆی نەبوونی خوێن ژیانیان دەکەوێتە مەترسییەوە یان دەمرن. لەو ڕۆژەدا پێویستە ئەو ڕوون بکرێتەوە: کە خوێن بەخشین هیچ زیانێکی بۆ خوێن بەخشەرەکە نییە. هەروەها گرنگیدان بەو ڕۆژە گرنگیدانە بەوەی کە هۆشیاری زیاد بکرێت بۆ ڕێگە گرتن لەبڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییانەی، وەک: ئەیدز و هەوکردن بە ڤایرۆسی ئەیدز و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر و مەلاریا ... هتد.

هەموو کەسێک دەتوانێت خوێن ببەخشێت، خوێن بەخش دەبێت: تەمەنی لە نێوان (١٧ – ٦٦ ساڵ) بێت، پلەی گەرمی لەشی (٣٧,٥ سەدی) بێت و تای نەبێت، لێدانی دڵی لە نێوان (٥٠ - ١٠٠ لێدان لە خولەکێکدا بێت)، فشاری خوێنی: فشاری خوێنی سەرەوە لە نێوان (٩٠ – ١٨٠ ملم جیوە)، وە فشاری خوێنی خوارەوە لە نێوان (٥٠ – ١٠٠ ملم جیوە) بێت، ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە نێر (١٣,٥ غم) و لە مێیەدا (١٢,٥ غم) بێت، کێشی لەشی خوێن بەخش لە (٥٠ کگم) کەمتر نەبێت و لەو (٨ - ١٠ هەفتەی پێشوو) خوێنی نەبەخشی بێت، خوێن بەخش بەڕۆژوو نەبێت، ئافرەت لە کاتی دووگیانی نابێت خوێن ببەخشێت، هیچ دەرمانێکی دژە زیندەگی بەکار نەهێنا بێت و هەروەها دەرمانی خوێن شل کردنەوە (ئەسپرین) بەکار نەهێنا بێت، ئەو نەخۆشییانەی نەبێت، وەک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە، شێر پە نجە ،



زە ر ئک (زە ر دو و یی) ، سووزەنەک، ئەیدز، نەخۆشییە گوازراوەکان بە ڕێگای زاوێندیی، نەخۆشییەکانی دڵ، مەلاریا، نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سینگ، هیچ نەخۆشییەکی کاتی و درێژخایەنی نەبێت... هتد. هەر کەسێکیش دەتوانێت لە جارێک بڕی (٤٥٠ مللیمەتر) خوێن، کە دەکاتە نزیکەی (١٠٪) قەبارەی خوێنی ناو لەش ببەخشێت. لە کوردستان پێویستە لە ڕۆژی جیهانیی خوێن بەخشین گرنگی زۆر بەو ڕۆژە بدرێت و پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و مامۆستایان و زانایانی ئایینی و ڕۆناکبیران و ڕۆشنبیران هەماهەنگ بن، بیر و هەڵوێستی دروست دەربارەی خوێن بەخشین بەناو هاوولاتیان بڵاو بکرێتەوە و خەڵک هان بدەن لە کاتی بوونی توانای خوێن بەخشین، خوێن ببەخشن بەمەش بە دڵۆپێک خوێن ژیانی کەسێکیتر ڕزگار دەکەیت، ئەمەش ئەرکێکی ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتییە.

ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان

بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان ئاریشەیەک و پەتایەکی جیهانییە کە سەرەانسەری جیهانی گرتۆتەوە، هەر بۆیە ڕۆژی (٠٦/٢٦) بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان ناسراوە، لە کاتی ئێستادا نزیکەی (٢٠٠) ملیۆن کەس تووشی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە بوون لە سەرانسەری جیهاندا، کە دەبێتە هۆی بڕی زیاتر لە (١٥٠ ملیۆن) دۆلاری ئەمریکی و کاردانەوەی لەسەر بوودجەی حکوومەتەکان بووەتە هۆی بەفیڕۆ چوونی زیاتر لە (١٢٠ ملیۆن) دۆلاری ئەمریکی، بە هۆی ئەو هەموو زەرەر و زیانانەی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە ساڵی (١٩٨٨ز) پەیمان نامەی نێو دەوڵەتی بۆ بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان دانا، کە زۆربەی وولاتانی جیهانی مۆریان کردووە. مادده هۆشبەرەکان ئاریشەیەکی تەندروستی یەکجار ترسناکە و هەموو کۆمەڵگایەک بەتایبەتی دوای بە جیهان گیربوون ئەگەری ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ئەو گرفتەی هەیە. بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان بەزۆری لە چینی گەنجان ڕوو دەدات و مەترسی بەکارهێنانی و ئاڵۆزییەکانی کە بە هۆیەوە ڕوو دەدەن مەزەندە دەکرێت کە ئەو کارەساتەی بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان بەسەر مرۆڤایەتی دادەهێنێت زۆر زیاتر بێت لە دەرئەنجامی هەردوو جەنگی جیهانیی یەکەم و دووەم و هەموو شەڕەکانی دوای ئەم جەنگانە و گەورەترین مەترسیشە بۆ سەر مرۆڤایەتی. بەکار هێنانی مادده هۆشبەرەکان هۆکار دەبێت بۆ تێکدانی شیرازەی خێزان، کە خێزانیش تێکچوو دەبێتە هۆی تێکچوون و پەرتەوازە بوونی کۆمەڵگا و نەمانی بەها و پیرۆزییەکانی ئەو کۆمەڵگایە و دواترین داشۆرین لە بەها مرۆڤایەتییەکان، هەر بەم هۆیەوە پێویستە تاک و کۆمەڵ و دەسەڵات و حکوومەتەکان هەموو جیهان هەماهەنگی بکەن بۆ بەرەنگار بوونەوەی ئەو پەتایە. ئاڵوودە بوون بریتییە لەوەی کە کەسێک خوو بە خواردنی یان خواردنەوەی یان بەکار هێنانی ماددەیەک (زۆربەی کات هۆشبەرە) بگرێت، بە جۆرێک کەسەکە دەروونی و جەستەیی ئاڵوودە دەبێت پێیەوە و ناوە ناوە حەوجەی ئەوە دەبێت کە بڕی ئەو ماددەیە زیاد بکات هەتا ئەو کاردانەوەی کە مەبەستیەتی بە دەست بێنێت، بەمجۆرە کەسی ئاڵوودە بوو بەو جۆرە مادده هۆشبەرانە لە ماوەیەکی کەم بڕێکی زۆری لێ بەکار دێنێت و وای لێدێت ئەگەر ئەو ماددەیە وەرنەگرێت ئەوا توانای ژیری و جەستەیی لە دەست دەدات و توانای ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی نابێت! ئاڵوودە بوون لەوانەیە بۆ خواردنەوە ڕۆحییەکان بێت (وەکو: مەی) یان بۆ مادده هۆشبەرەکان یان ئاڵوودە بوون بێت بۆ دەرمانە دەروونییە هێورکەرەوەکان یان خەو لێکەرەکان یان دەرمانە چالاککەرەکان. ئاڵوودە بوون بە گشتی زۆر نەخۆشی دەروونی (وەکو: پشێوی بیر کردنەوە و ڕاڕایی و قیسکە تەنگی و خەمۆکی و لە خۆڕا تووڕە بوون و تووش بوون بە شکستە خۆیی و هتد) کە هەموو ئەمانە کاردانەوەی لەسەر باری کۆمەڵایەتی دەبێت و دەبێتە هۆی بەفیڕۆ دانی دارایی کەسەکە و لە ئەنجامدا لاواز بوونی باری دارایی و پەنا بردن بۆ دزی کردن و کاری خراپ و نەشیاو کە کاردانەوەی لاوەکی زۆری بۆ سەر خێزانەکەی و خانەوادەکەی دەبێت، بەمەش لایەنی هێمنی و ئاسایشی خێزان و کۆمەڵ و وولات دەکەوێتە مەترسییەوە و دزی و کوشتن و بڕین زۆر دەبێت. هەروەها ئاڵوودە بوون بە گشتی هۆکار دەبێت بۆ تووشبوونی کەسەکە بە زۆر نەخۆشی جەستەیی (وەکو: شێرپەنجەی دەم و قورگ و سورێنچک. تەلەف بوونی جەرگ و کەم بوونی بەرگری لەش و تووشبوون بە نەخۆشی ئایدز و مردن بە هۆی بەکارهێنانی جەمی زۆری مادده هۆشبەرەکەوە)، ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە هۆکار دەبێت لە زۆر بوونی کارەساتی خۆکووشتن و ڕووداوەکانی هاتووچۆ، بەمەش هۆکار دەبێت بۆ بەفیڕۆ چوونی بڕێکی زۆر لە بووجەی وولات بە هۆی ئەو کاردانەوە خراپانەی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکان، ئەمە سەرەڕای شپرزە بوون و تێکچوونی شیرازەی خێزان هۆکار دەبێت لە دۆڕاندنی ئایندەی گەل و وولات. بەهۆی ئەو کاردانەوە خراپانە و ئەو مەترسیانەی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکان پێویستە هەموو هاوکاری یەکتری بکەین، چونکە ئەو کاتانە ئاڵوودە بوون زۆر بڵاو دەبێتەوە کاتێک خەڵک هیچ هۆشیاری دروستی نییە و هیچ دەربارەی مادده هۆشبەرەکانەوە نازانێت، هەروەها ئەگەر لایەنی ئایینی تاکەکانی کۆمەڵگا لاواز بێت و بەها کۆمەڵایەتییەکان و بەها پیرۆزەکان نەمێنێت و خێزانەکان شپرزە بین و نەخوێندەواری و نەزانین و نەبوونی و لەخۆوە زوو دەوڵەمەند بوون و زۆر بە فیڕۆدانی پارە و گرنگی نەدانی دایک و باوک بە منداڵەکانیان و پەرتاوازە بوونی منداڵەکان و هاوڕێیەتی برادەری خراپ و بێکاری، ئەمانە هەموو هۆکارن لە زۆر بوونی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکان، بۆ ئەوەی ڕۆڵەکانمان لەو مەترسییە دوور بن دەبێت پێشگیری لە هەموو ئەو هۆکارانە بکرێت. هەموو ساڵ (٢٦)ی مانگی حوزەیران بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان دانراوە پێویستە هەموو هۆکار بین لە بڵاو کردنەوەی ڕێنماییەکان و بەرنامەکانی بەرەنگار بوونەوەی ئەو پەتایە ترسناکە کە تووشی هەموو مرۆڤایەتی هاتووە، ڕۆڵ ببینین لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری و زانیاری دەربارەی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکان بە ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی ئەژمارد دەکرێت و تاکی کوردیش هەموو کات بۆ بەجێهێنانی ئەو جۆرە ئەرکانە گیان لەسەر دەست بووە.





ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان. ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان. وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی(واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السياحه الطبية) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

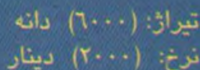
خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حەمەنجم حەمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب یابر کریم
د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله
د. کەریم توفیق عارف
بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری: نەورۆز

دیزاین و ڕیکلام:
ئاری
ari1355@yahoo - ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢


تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار
کومپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر
ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - سوودەکانی بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان.
٢ - ئەنسۆلین بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیی شەکرە.
٣ - هاوسەرگیریی پێشوەخت.
٤ - نەخۆشیی دووکەڵە سی و نیشانەکانی و ماکەکانی و چارەسەر کردنی.
٥ - نەخۆشیی دەردە پشیلە چییە؟ نیشانەکانی چین؟ چارەسەر کردنی چۆنە؟

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:



پشکنینەکانی نەخۆشییەکانی دڵ

نەخۆشییەکانی دڵ تەنیا نەخۆشییەک نییە بەڵام لەبەرئەوەی وا ناوی ڕۆیشتییە هەر دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ، لەناو خەڵکی ڕەمەکی هەر ناوی نەخۆشییەکانی دڵ بێت یەکسەر بە مانای نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵی تێدەگەن. واتا: لای خەڵکی ڕەشۆکی نەخۆشی دڵ بە مانای گیرانی مولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دێت. نەخۆشییەکانی دڵ تەنیا نەخۆشییەک نییە بۆیە بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی دڵ و لە کاتی بە دوا داچوونیشی پێویستی بە چەندان پشکنین دەبێت، کە هەندێکیان دەتوانرێت لە هەموو جێگایەک بەر دەست بێت، تەنانەت لە نۆڕینگەکانی پزیشکان هەبێت، وەکو: ئامێری گرتنی هێلکاری دڵ لە باری ئارامی، ئیکۆی دڵ. کەچی هەندێک پشکنینیتر هەن کە پێویستیان بە بوونی دەزگا، وەکو: تیشکی تەندووری (CT Scan)، تیشکی موگناتیسی (MRI) هەندێکیشیان دەبێت نەخۆشەکە ئامادە بکرێت ڕۆژی تایبەتی بۆ دابنرێت لە سەر لیست، وەکو: قەستەرەی دڵ. ئەو پشکنینانە بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی دڵ پێویستە بەڵام هەموو کات دەبێت پزیشک بیان نێرێت، بە داخەوە لای خۆمان هەر کەسی دەچێت و بارێک پشکنین دەکات ئەمەش هەمووی بە هۆی دڵە ڕاوکێ و ڕاڕایی ئەو کەسە و ترسانی لەوەی نەخۆشییەکی دڵی هەبوو بێت! خۆ ئەگەر لێی بپرسیت کە: ئایا هیچ کەسی نزیکی یان برادەرێک یان ناسیارێکی لەو ماوە نزیکەی پێشتر بە نەخۆشییەکی دڵ نە مردوون یان تووشی نەخۆشییەکی دڵ نە هاتوون؟ ئەوا هەر یەکسەر پێت دەڵێت: بەڵێ. گرنگترین هەنگاوەکانی دیاریکردنی نەخۆشی پێکدێت لە:

چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەکە (پزیشک به دانیشتن لەگەڵ نەخۆشەکە وەریدەگرێت) + پشکنین (کە پزیشک گوێی لە چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەکە بوو بڕیاری لە سەر دەدات)

= دیاریکردنی نەخۆشییەکە

گرنگترین پشکنینەکان بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکانی دڵ پێویستە بریتین لە:

• پشکنینی هێلکاری دڵ (ECG) :

کە چەند جۆرێکی هەیە:

١ – هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا (ECG) : ئەم پشکنینە بۆ دڵنیا بوون و هەڵسەنگاندنی کارەباییاتی دڵ و گەیاندن و زانیاری دەربارەی قەبارەی هۆدەکانی دڵ و هەڵسەنگاندن و دڵنیا بوون لە بوونی گیرانی مولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە کار دێت. ئەمەش بە هۆی تۆمار کردنی کارەباییاتی دڵ لە سەر کاغەز کە بە هۆی چەند گەیەنەرێک کە هەر یەکیان لە سینگ و لە لاق (ڕاست و چەپ) و دەست (ڕاست و چەپ) دە بەسترێت و بە ئامێرێکی تۆمار کردن دەبەسترێت کە ئەو کارەباییاتەی بە هۆی گەیەنەرەکانەوە وەریدەگرێت لە سەر کاغەزەکە تۆماری دەکات. لە کاتی لێدانی ئاسایی دڵ هێلکارییەکە شێوەیەکی ڕێکی هەیە! هەر کاتێک گۆڕانێک لە پێکهاتە و قەبارە و فرمانی دڵ و گۆڕان لە کارەباییاتی دڵ و توخمەکانی ناو لەش ڕوو بدات ئەوا زۆر بە ئاسانی لە سەر هێلکاری دڵەکە دەردەکەوێت و پزیشک بە بینی هێلکارییەکە و بە بەراورد کردنی لەگەڵ ئەو نیشانانەی کە نەخۆشەکە هەیەتی یەکسەر بیری بۆ ئەو نەخۆشییەی دڵ. لە کاتی ڕوودانی گیران یان تەسک بوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کە نەخۆشەکە ژانێکی زۆری دەبێت، کە پزیشک هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی بۆ نەخۆشەکە دەکات دەبینێت کێڵ بوونەوە لە هێڵی ڕاستی هێلکاری دڵەکە هەیە. هەموو کات دەبێت هێڵی ناوەندی هێلکاری دڵەکە لە یەک ئاستدا بێت، لە سەرەتای ڕوودانی گیرانە لە ناکاوەکە کە نەخۆشی تورەی دڵ دروست دەکات هێڵی هێلکاری دڵەکە بەرزبوونەوەی بە سەر دا دێت، کەچی لە نەخۆشی تەسک بوونەوەی بەردەوامی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کە نەخۆشی سینگە کوژێ دروست دەکات ئەوا شۆڕ بوونەوەی دیار لە هێلکاری دڵ یان بەرەواژ بوونەوەی پیکهاتەیەکی هێلکاری دڵەکە دیاری دەدات بەڵام ئەوە بە تەنیا تایبەت نییە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڵکو نەخۆشیتریش هەیە کە هەمان گۆڕانکاری لە پێکهاتەی هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا دروست دەکات، لێرەدا کاری پز یشک



دەست پێدەکات کە ئەو نیشانانەی لە نەخۆشەکەی وەرگرتووە لە کاتی گێڕانەوەی گرفتی نەخۆشییەکەی لەگەڵ ئەوەی پزیشک بە خۆی لە کاتی پشکنینی نەخۆشەکە بە دەست بینیوویەتی لەگەڵ لە بەر چاو گرتنی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی کە لە نەخۆشەکە هەیە دەگەڵ دەرەئەنجامی هێلکاری دڵەکە لە کاتی ئارامیدا، هەموو بە یەکەوە دەرئەنجامێک دەدەن بە پزیشکەکە، کە بە پشت بەستن بەو دەرئەنجامە پزیشک نەخۆشییەکە دیاری دەکات و بە کەسەکە دەووترێت: ئەو نەخۆشییەت هەیە و چارەسەریش بە گوێرەی ئەو دیاریکردنە دەدرێت. ئەو پشکنینە سازدان و کردنی زۆر ئاسانە و هیچ زیانێکی لاوەکی نییە بۆ نەخۆشەکە بەڵام نابێت مرۆڤ بە خۆی بچێت بۆ خۆی ئەو پشکنینە بکات بەڵکو لە کاتی پێویست پزیشکی چارەسەر کەر پشکنینەکە دەنێرێت.

٢- هێلکاری دڵ لە کاتی ماندوو بوون (Exercise ECG) :
هەروەک هێلکاری دڵ لە باری ئارامیدا گەیانەرەکان کە بە هۆیانەوە کارەباییاتی دڵ تۆمار دەکرێت لە ڕێگای بە کارهێنانی ماددەیەکی لینج لە سەر سینگ و لاق و دەست دەبەسترێت . نەخۆشەکە بە هۆی پایسکیل یان بە ڕۆیشتنی لە سەر کەژییەک ماندوو دەکرێت بە هەنگاو. داوا دەکرێت لە کەسەکە کە پایسکیلەکە بهاژوات یان لە سەر کەژی بڕوات، یەکێکیش لە زۆرترین ئەو پرتۆکۆلانەی کە بۆ زانینی چۆنیەتی کاردانەوەی ماندوو بوونەکە لە سەر جەستەی کەسەکە بریتیە لە پرۆتۆکۆلی بروس (Bruce Protocol) کە بۆ هێلکاری دڵ لە کاتی ماندوو بوون بەکار دێت، کە تیایدا: بە کردنی ماندووبوونەکە بە پێنج قۆناغ هەر قۆناغی ماوەی سێ خولەک دەخایەنێت پزیشک فشاری خوێنی کەسەکە و نیشانەکانی و دروست بوونی گۆڕان لە هێلکاری دڵەکە کە لەگەڵ هەر قۆناغێکی ماندووبوونەکە فشاری خوێن وهێلکاری دڵ تۆمار دەکرێت و پرسیار لە کەسەکە دەکرێت ئایا سینگ ئێشان یان هەر نیشانەیەکیتری لەگەڵ ماندووبوونەکە هەیە تۆمار دەکرێت. ئەم پشکنینە بۆ ئەو کەسانە دەکرێت: کە گومانی تووشبوونیان بە نەخۆشی سینگە کوژێ هەیە یان بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە سینگە کوژێیان هەیە بەڵام دەمانەوێت بزانین تا چەند بەرگەی ماندوو بوون دەگرن و هەتا چەند ماندوو بوون نیشانەکانیان بۆ دێنێت یان بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە تووشی تۆرەی دڵ بوونە بەڵام دەمانەوێت بزانین چەند بەرگەی ماندوو بوون دەگرێت یان کەسێک چارەسەری بۆ تەسکبوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی بۆ کراوە، واتە: خوێنبەرەکانی دڵی کراوەتەوە (Coronary Revascularization) ئێستا دەمانەوێت بزانین تا چەند

سەرکەوتوو بووە یان بۆ دیاریکردن و چارەسەر کردنی ئەو نارێکیانەی کە لە کارەباییاتی دڵ تەنیا لە کاتی ماندوو بوون دەردەکەون بۆیە کەسەکە ماندوو دەکرێت تا بزانرێت: چ جۆرە نارێکییەکە و ئەگەر چارەسەری درابێ، چارەسەرەکە چۆن کاری کردووە؟. بەڵام وە نەبێت ئەو پشکنینە بێ هەڵە بێت زۆر کەس کە نەخۆشی گیران یان تەسکبوونی خوێنبەری دڵیان نییە بەڵام ئەو پشکنینانەیان پۆزەتیف دەر دەچێت یان کەسەکە پشکنینەکەی پۆزەتیف دەرچووە بەڵام بە خۆی لەو گرووپانەیە کە ئەگەری تووشبوونی بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ کەمە (ئافرەت لە تەمەنی زگ وزا یان گەنجە) یان لەوانەیە کەسەکە نەخۆشی دڵی هەبێت بەڵام لەو پشکنینە دەر نەکەوت بێت. ئەو پشکنینە نابێت بۆ ئەو کەسانە بکرێت کە تازە تووشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ (چ سینگە کوژێی لە ناکاو یان تۆرەی دڵ) بوونە یان پەککەوتنی دڵیان هەیە یان فشاری خوێنیان زۆر بەرزە.

٣ – هێلکاری دڵی گەڕۆک (Ambulatory ECG) : ئەمەش بە بەکارهێنانی ڕیکۆردەکی ئەلیکترۆنی کە بە هۆی گەیەنەرێکەوە تەنیا بە پەلەکانەوە دەبەسترێت بۆ ماوەی (١ – ٧) ڕۆژ هێلکارییەکە وەردەگیرێت و تۆمار دەکرێت. ئەو جۆرە پشکنینە بۆ ئەوانە بە کار دێت کە نارێکی لە لێدانی دڵیان هەیە (Arrhythmia) کە کەسەکە دڵە کوتە یان گێژ بوون یان بوورانەوەی هەبووە. هەروەها بۆ بە دوا داچوونی چارەسەری ئەو کەسانە دەکرێت کە نەخۆشی دڵە لەرزەیان هەبووە و چارەسەریان دراوەتێ، تا بزانین: چەند چارەسەرەکە بە کارە؟ لە هەندێک لەو کەسانەی کە درەنگ درەنگ نیشانەکەیان بۆ دێت، لەو بارانەدا کەسەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە سەر ئەو پشکنینە دا دەنرێت هەتا نیشانەکەی بۆ دێت یان هەندێک جار ئامێری ڕیکۆردەرەکە لە سەر سینگ دا دەنرێت کە لەوانەیە وەکە تەلەفۆن بە بێ وایەر بە ئامێری نەخۆشخانەوە بەسترا بێت بۆ تۆمار کردن و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە. یان جاری وا هەیە ئامێری تۆمار کردنەکە دەخرێتە ژێر پێست کە قەبارەکەی بچووکە (loop recorders) کە ماوەی (١ – ٣) ساڵ دەمێنێتەوە، بۆ ئەو کەسانە بە کار دێت کە نیشانەی مەترسیداری وەکو بوورانەوە (Syncope) یان هەیە بەڵام درەنگ درەنگ ئەو نیشانەیان بۆ دێت.



چەند تێبینییەک لەسەر
چیرۆکی نەخۆشییەکەی پرۆفیسۆر موستەفا زەڵمی

چیرۆکی نەخۆش کەوتنی ڕێزدار (پرۆفیسۆر د.موستەفا زەڵمی)م بە تەواوی خوێندەوە، هەندێک ڕووی چیرۆکەکە پێویستی بە تاوتوێ کردن هەیە. بەتایبەتی ئەو لایەنەی پەیوەندی بە پزیشکانی کوردستان هەیە، ئەگەر مرۆڤ بە تەواوی لە چیرۆکەکە بکۆڵێتەوە دەگاتە چەند دەرئەنجامێک:

١. کەمی خزمەت گوزاری دروستی لە نەخۆشخانە حکوومییەکان: لەبەر ئەوەی زۆربەی خەستە خانەکانی حکوومی خەستە خانەی فێرکارین! ئایا خەڵکی لە مانای فێرکاری گەیشتوون؟ ئەوە پرسیارە ئێمە دەیکەین. بۆیە بۆ زیاتر ڕوون کردنەوە ئەو خزمەت گوزارییانەی لە نەخۆشخانە پێشکەش دەکرێن چەند لایەنێکی هەیە، ئەوانیش:

ا. زانستی پزیشکی: کە پزیشک لێی بەر پرسیارە، ئەویش بە گوێرەی ئەو زانستییە پزیشکییەی کە پزیشکەکە خوێندوویەتی تاوتوێی یەکە بە یەکەی نەخۆشییەکە و هۆکارەکەی و مەترسییەکەی و چارەسەرییەکەی و تێچوونی و چۆن کاری پزیشکییەکەی بۆ ئەنجام بدات دەگرێتەوە. دوای بڕیار دانی کۆتایی پزیشکەکە ئەو کات لەگەڵ نەخۆشەکە یان کەسی نەخۆشەکە بڕیارەکە تاوتوێ دەکات و دوای بە دەست هێنانی ڕەزامەندی لە نەخۆش یان کەسێکی نزیکی نەخۆش، ئەو کات: نەشتەرگەری یان هەر چارەسەرییەک بێت بۆ نەخۆشەکە دەکات. لێرەدا ئەگەر سەیری چیرۆکەکە بکەین دەبینین لە یەکەی فریاکەوتن گلەیی نەبووە ئەوەندەی توانیوێتیان کاریان بۆ کردووە بەڵام کاتێک چووە بۆ یەکەی شکان ڕەنگ بێت پۆشاییەک لە خزمەتی پزیشکی ئەوێ هەبووە کە کەس بەهانایەوە نەچووە، ئێمە نامانەوێت لێرەدا بەرگری لە هیچ کەسێک بکەین. بە هۆی پەرەوەردە و فێربوون و کەمی داهات و فەرخەنگی کوردەواری و سیستەم و ناعەدالەتی و نایاسایی دەبێت ئەوە بڵێین: کە بێگوومان کورتییەک لە پێشکەش کردنی خزمەت گوزاری لەو بوارەدا هەیە؟!

ب. لایەنی پەرستاری: کە ئەمەش دەگەڵ لایەنی پزیشکی یارمەتیدەری یەکترین و لە کوردستان ئەو لایەنە هیچ پسپۆڕی نییە!! لە ڕاستیدا کەم و کوڕی تێدا هەیە.

ت. بینایە و دام و دەزگاکان: زۆربەی نەخۆشخانەکانی ئێمە لە کۆنەوە دروست کراون و سالآنێکی زۆرە خزمەت بە هاووڵاتیان دەگەیەنن. نەخۆشخانەیەک بێت نیو سەدە خزمەت بکات و حکوومی بێت نابێت لە ڕووی بینایی و ئامێر و دەزگا بەنەخۆشخانەیەکی وڵاتانی پێشکەوتوو بەراوورد بکرێت.

پ. خزمەتی میوانخانەیی (خدمات فندقی): نەخۆشخانەکانی



کوردستان بەتایبەتی نەخۆشخانە حکوومییەکان ئەو لایەنەیان بە تەواوی فەرامۆش کراوە، بۆ نموونە: بوونی سپلیت و ئاو دەستی چاک و دەست شۆر و شوێنی بەرین و قەرەوێڵەی چاک، کە ئەو لایەنە لە زۆربەی خەستەخانەکانی ئێمە فەرامۆش کراون.

ج. لایەنی بەڕێوە بردن: لە کوردستان و عێراق بە گشتی کەسی شیاو لە شوێنی شیاو نییە!! زۆربەی دام دەزگا تەندروستییەکان دانانی بەڕێوەبەر و یەکە ئیدارییەکان لە سەر بنەمای حیزبی و ناسیاری و برادەراتی و ..... .

ح. نەخۆشخانەیەکە لە کۆبوونەوەی هەموو یەکەکان پێکدێت و وەکو زنجیرە هەموو یەکتری تەواو دەکەن، نارێکی و تێکچوون لە هەر یەک لەو یەکانە وێنەی جوانی نەخۆشخانە دەشێوێنێت و خزمەتی تەواو پێشکەش بە هاووڵاتی ناکات، کە سەردانی دەکات.

٢. دزینی نەخۆشێک لە نەخۆشخانەی حکوومی بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەتی کە پزیشکێک تێیدا دەوام دەکات کە بڕوا نامەکەی بە پلە کەمترە لە بڕوانامەی زۆر لەو پزیشکانەی کە لە یەکەی شکانی نەخۆشخانەکە هەن، ئەی مانای دزی نەگەیەنێت، چی دەگەیەنێت؟ بێگوومان تەنیا خراپی بینایە هۆکار نەبووە کە ئەو نەخۆشە بەڕێزە نەخۆشخانەی حکوومی بەجێبهێڵێت و ڕوو لە نەخۆشخانەی تایبەت بکات. دەرێن تیرۆر کردن نییە! تۆ وەرە شەڕی دارایی لەگەڵ هەر کەسێک بکە مانای وایە تیرۆرت کردووە، ناچار کردنی نەخۆش لە چوونی بۆ نەخۆشخانەی تایبەت بە جۆرێک لە تیرۆر ئەژمارد دەکرێت.

٣. نەبوونی هۆشیاری دروستی و کەمی ڕۆشنبیری گشتی لە ناو هاووڵاتیانی ئێمە کە هەموو هەوڵەکانی حکوومەت و وەزارەتی تەندروستی و پزیشکان و کارمەندانی پزیشکی بە هەدەر دەبات. هەتا ئێستا کەسێک نەهاتووە کە باسی چۆنیەتی سەردانی نەخۆشخانە بۆ خەڵک بکات یان ئادابی زیارەتی نەخۆش ڕوون بکاتەوە، هەموو کەس و کاری ئێمە بەشێوەی دروست نازانێت سەردانی نەخۆش و نەخۆشخانە بکات. تەنانەت ئێمەی پزیشکانیش ئەو لایەنەمان فەرامۆش کردووە هەرچەند ئەوە بە تەنیا کاری پزیشکان نییە بەڵکو دەبێت مامۆستایانی ئایینی و مامۆستایانی پەرەوەردە و پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و ڕێکخراوەکانی مەدەنی و ڕۆناکبیران و ڕۆشنبیران لەو لایەوە ڕۆڵ بگێڕن کە هۆکارە لە دروست بوونی دەوروبەری تەندروست بەمەش کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لەسەر دەروون و جەستە و تەندروستی تاک دەبێت و کۆمەڵگ وتاک ژیان و جەستەیان ساغ دەبێت و دەکەونە خۆشگوزەرانی.

٤. لە گێڕانەوەی ڕێزدار (زەڵمی): دەرکەوت کە نەخۆشخانە تایبەتییەکە وەکو نەخۆشخانە حکوومییەکە بە دەست هەمان گیر و گرفت کە لە نەخۆشخانە حکوومییەکان هەیە دەناڵێنێت، سەرەڕای پیسی و نەبوونی خزمەت و هەموو سەلبیاتەکانی کە باس کراون.

٥. پەیدا بوونی هەندێک پزیشک کە هەروا دەزانن کاتی ڕژێمی بەعسە و لێپێچینەوە لەگەڵیان ناکرێت!! ئەمەش بە هۆی سەروەر نەبوونی یاسا و نەبوونی لێپێچینەوە بەتایبەتی کە کرێی زۆر بۆ نەشتەرگەری لە نەخۆش وەردەگرن بەبێ گوێدان بە ڕێساکانی سەندیکای پزیشکانی کوردستان و نەبوونی کاری بەدوا داچوون و سەر زەنشت نەکردنیان. تەنانەت هەندێک لەو پزیشکانە کورد نین و لە لایەن کەسانی سیاسی پلە بەرز پشتگیریان لێدەکرێت و هەموو کار ئاسانییەکیان بۆ دەکرێت، هەندێک لەو عەرەبە شۆفینیانە لە کوردستان زەوییان وەرگرتووە و مافی پزیشکانی کوردییان خواردووە هەتا هەیە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بڕیاری ڕاگرتنی داوە بەڵام کەسانی سیاسی دەست ڕۆیشتوو هیچ بە ئەوەندەیان هەڵنەگرتووە و پزیشکەکە بەردەوام بووە لەسەر کارەکانی خۆی. ئەگەر قسە بێتە قسەی هەر ئەو جۆرە کەسانە دەڵێن: ئەدی سەندیکای پزیشکانی کوردستان چ دەکەن؟ بۆ دەنگ ناکەن؟ کەچی کە سەندیکا بڕیار دەدات هیچ لایەنێکی تەنفیزی بڕیارەکەی



جێبەجێ ناکات.

٦. کەسێکی وەکو (پرۆفیسۆر زەلمی) کە خۆی ئێستا مامۆستای یاسایە کاتێک جێبەجێ نەکردنی یاسا لە ناو کۆمەڵی ئێمە دێتە گۆڕێ خۆی بۆ داوا کردنی مافی خۆی پەنای نەبردۆتە بەر یاسا و داوای لەسەر ئەو پزیشکە تۆمار نەکردووە!؟ نەک مەبەست ئەوە بێت ناوی دکتۆرێک لەکەدار بکرێت، بەڵکو وەکو رچەشکێنییەک کە نەخۆشی ئێمە فێر بکرێت: هەموو ئەرک و مافەکانی تەواو بزانێت، وە داوایان بکات. لە مەسەلەی زەلمی ئەحکامی عورفی و پیاوەتی و دڵ فراوانی و بەخشینی کوردەواری کە سیفاتی ویستراون زاڵ بوون بە سەر یاسا و رێساکان. پیاوی یاسا داوای هەقی خۆی نەکردووە بەڵکو لێبووردن و بەخشینی پزیشکەکەی لا پەسندتر بووە.

٧. ئەگەر تـەواو چیرۆکەکە هەڵبسەنگێنیت، دەبینیت: کەسێکی رۆشنبیری وەکـو زەلمی دەڵێت: فلان کەس یان دۆستێک هات و گووتی: دکتۆرێک هات و چوومە لای!!؟ لێرەدا رۆڵی پزیشک هەر دیار نییە، ئەوە ئەو لایەنە خراپەی کۆمەڵی کوردەواری نیشان دەدات: کە ئەگەر سەردانی نەخۆشت کرد، تۆ بۆ دڵنەوایی چوویت پێویست ناکات نەخۆشییەکەی لای گران بکەیت و ئەو پزیشکەی کە چارەسەری دەکات لە لای بشکێنیت!؟ لێرەدا ئادابی زیارەتی نەخۆش لە ناو ئیسلامەتی هەر پەیرەو نەکراوە. هەروەها جەنابی زەلمیش وەکو کەسێکی ئاسایی راوێژ و پرسی بە کەسی خاوەن پسپۆڕی خۆمان نەبووە.

٨. لایەنێکیتری لاوازی لە یاسا کە لەو چیرۆکە وورژێنراوە: ئەویش سەردانی بۆ لای پزیشکانی فەڕەنسی و پزیشکانی دەرەوەی کوردستان، دانی پارەی بینین بە سەد دۆلار کە ئەگەر ئێمە پزیشکانی کوردستان ئەو برە پارەیە وەربگرین هەرا و هۆریایەک دەبێتەوە هەر نەکرا بێت. ئەی بۆ دەنگ ناکەن؟ سەد دۆلار ؟؟ مانای چییە ؟!! دە وەڵام لایەنی پەیوەندیدار.

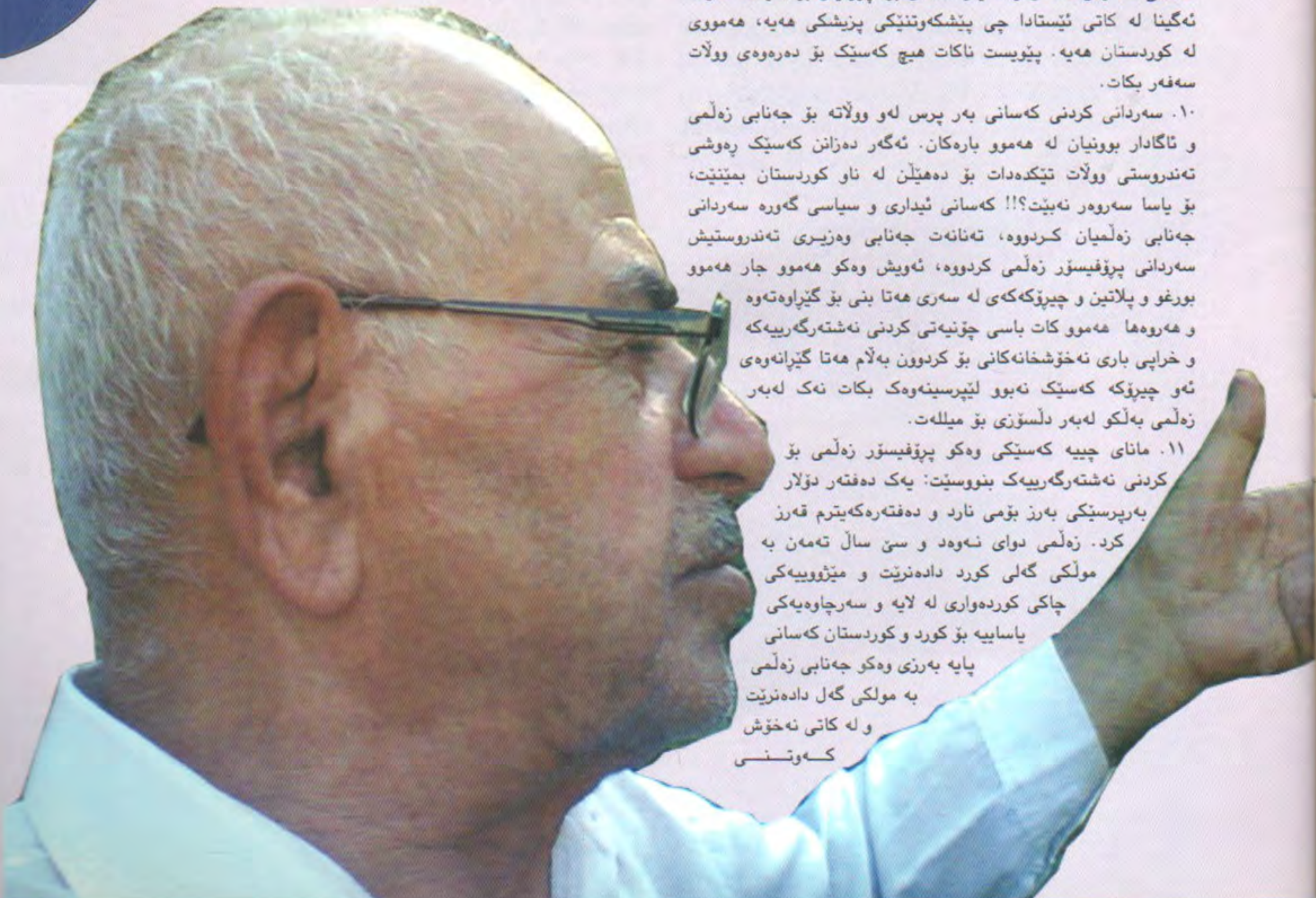
٩. بمانەوێت و نەمانەوێت زۆر وولاتانی دراوسێ گەشتیاری پزیشکی برەو پێدەدەن و لە هەوڵی راکێشانی خەڵکی ئێمەن بۆ ناو وولاتەکەیان بۆ بردنی سەرمایە بۆ خۆیان و کەسانێک هەن لە کوردستان کە بازرگانی بە خەڵکی نەخۆش دەکەن و هانیان دەدەن بۆ چوونیان بۆ ئەو سەنتەرانە ئەگینا لە کاتی ئێستادا چی پێشکەوتنێکی پزیشکی هەیە، هەمووی لە کوردستان هەیە. پێویست ناکات هیچ کەسێک بۆ دەرەوەی وولات سەفەر بکات.

١٠. سەردانی کردنی کەسانی بەر پرس لەو وولاتە بۆ جەنابی زەلمی و ئاگادار بوونیان لە هەموو بارەکان. ئەگەر دەزانن کەسێک رەوشی تەندروستی وولات تێکدەدات بۆ دەهێڵن لە ناو کوردستان بمێنێت، بۆ یاسا سەروەر نەبێت؟!! کەسانی ئیداری و سیاسی گەورە سەردانی جەنابی زەلمیان کـردووە، تەنانەت جەنابی وەزیـری تەندروستیش سەردانی پرۆفیسۆر زەلمی کردووە، ئەویش وەکو هەموو جار هەموو بورغو و پلاتین و چیرۆکەکەی لە سەری هەتا بنی بۆ گێڕاوەتەوە و هەروەها هەموو کات باسی چۆنیەتی کردنی نەشتەرگەرییەکە و خراپی باری نەخۆشخانەکانی بۆ کردوون بەڵام هەتا گێڕانەوەی ئەو چیرۆکە کەسێک نەبوو لێپرسینەوەک بکات نەک لەبەر زەلمی بەڵکو لەبەر دڵسۆزی بۆ میللەت.

١١. مانای چییە کەسێکی وەکو پرۆفیسۆر زەلمی بۆ کردنی نەشتەرگەرییەک بنووسێت: یەک دەفتەر دۆلار بەرپرسێکی بەرز بۆمی نارد و دەفتەرەکەیترم قەرز کرد. زەلمی دوای نەوەد و سێ ساڵ تەمەن بە موڵکی گەلی کورد دادەنرێت و مێژوویەکی چاکی کوردەواری لە لایە و سەرچاوەیەکی یاساییە بۆ کورد و کوردستان کەسانی پایە بەرزی وەکو جەنابی زەلمی بە مولکی گەل دادەنرێت و لە کاتی نەخۆش کـەوتـنـی پێویستە تێچوونی لەسەر دارایی دەسەڵات بێت.

١٢. باس کردنی نەخۆشخانەیەکی تایبەت لە وولاتێکی دەرەوە بەم جۆرە هۆکارە بۆ بردنی نەخۆش بۆ دەرەوەی وولات کە ئەمەش مانای بردنی سەرمایە و پارەیە بۆ کارێک کە لە راستیدا لە کوردستان باشتر لە هەموو وولاتانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست خزمەتی تەندروستی پێشکەش دەکرێت. ڕوودانی ئەم جۆرە هەڵانە لە ئەستۆی پزیشکانی کوردستان نییە بەڵام هاووڵاتی ئێمە بە خۆی دەیەوێت بڕوات بۆ دەرەوە ئەمەش کاردانەوە و بەرجەستەی هەموو فەرهەنگ و سیاسەت و بوونی کەسانێک کە تیجارەت بە خەڵک و تەندروستیان دەکەن و هەموو بەها و رەوشتێک بە قوربانی ماددە دەکەن.

١٣. ئەگەر سەیری تەواوی چیرۆکەکە بکەیت تەواوی چیرۆکەکە بپشکنی زەلمی ناڵێت چوومە لای ئەو دکتۆرە کوردە بەڵکو تەنیا لە هەولێر بووە و نەچووە بۆ لای هیچ پزیشکێکی کورد تەنیا لە گێڕانەوەی چیرۆکەکە ناوی دکتۆرە کوردەکان و ئەو دکتۆرانەی کە سەر بە (سەندیکای پزیشکانی کوردستان)ە پێزڕاوە ئەگینا نەچووە بۆ لای یەک لەو دکتۆرانەی کە لە هەولێر متمانەی داونەتێ. چوونی کەسێک بۆ لای دکتۆرێک کاری سەندیکای پزیشکان نییە!! لێی بکۆڵێتەوە خەتا لە هیچ کەسێکیش نییە کە نەخۆش دکتۆرە عەرەب و بێگانەکەی پێباشترە؟!! لێرەش بازرگانی کردن و تیرۆر کردن و دزینی نەخۆش رۆڵ دەبینێت بوونی کەسانێک کە هیچ پەیوەندییان بە لایەنی پزیشکی و تەندروستی نییە و لەگەل ئەو جۆرە دکتۆرە بیانی و عەرەبانە رێک دەکەون بۆ سوودی تایبەتیان!!؟ هەقی دکتۆرەکانی کوردستان هیچ بەو ئاریشەیە نییە کە جەنابی زەلمی تووشی هاتووە تەنیا ئەوە نەبێت کە لە هەولێر کەسێک کە نە ئەندامی سەندیکای پزیشکانە و نە لە نەخۆشخانە حکومییەکان دەوام دەکات نەشتەرگوری بۆ جەنابی زەلمی کردووە، لە ناو هێنانیش دکتۆرە کوردەکان خەتا بار دەکرێن. کە مافی پزیشکانی کوردستان بە ئەو نەشتەرگەرییەی کە بۆ زەلمی کراوە وەکو مافی گورگەکانی دەشتی کەنعانە بە خوێنی یوسفی یەعقوبەوە!!



قورحەی دوانزدە گرێ (DUODENAL ULCER)

قورحەی دوانـزدە گرێ یان برینی دوانـزدە گرێ ئەو جۆرە برینە کە لە نەمانی یان داڕووشانی ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی دوانـزدە گرێ بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بێت دروست دەبێت. ساڵانە لە وولاتێکی وەکو ئەمریکان نزیکەی (٣٠٠٠) کەس بە هۆی نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێوە گیان لە دەست دەدەن، هەر کەسێک بە درێژایی ژیانی ئەگەری تووشبوونی بە قورحەی دوانزە گرێ نزیکەی (١٠٪)یە، پیاوان بە دە بۆ بیست هەندە زیاتر لە ئافرەتان تووشیان دێت و ئەو جۆرە برینەی دوانزدە گرێ بە (١٢) بۆ (٣٠) ئەوەندە زیاترە و زۆرترە بە بەراورد بە برینی گەدە (قورحەی مەعیدە). هۆکاری تووشبوون بە قورحەی دوانزدە گرێ هەتاکو هەنووکە نەزانراوە و زۆر هۆکار هەن کە پزیشکان مەزەندەیان بۆ دەچێت و لۆمەیان دەکەن و بە هۆکاری تووشبوون ئەژمارد دەکرێن بەڵام هەموویان هیچ بنەمایەکی زانستی تۆکمەیان نییە! بەس ئەو نەخۆشییە بە زۆری لە ناو ئەو میللەتانەدەبینرێت کە برنج خۆرن. هۆکاری بۆماوەیی و مگێزی خەڵکی لە خواردن و زۆر جگەرەکێشان و زۆر بە کار هێنانی دەرمانەکانی وەکو ئەسپرین و دەرمانەکانی چارەسەری ڕۆماتیزمی و دەرمانە ستیریۆیدیەکان (دەرزییە شیرییەکە) لەوانەیە هۆکار بن بۆ دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە، خەم و خەفەت و پشێوی دەروونی لە کاتی بوونی ئەو فاکتەرانەی ئاگری نەخۆشییەکە خۆش دەکـەن و کلکە نەفتیلەی تێوەر دەدەن و ئەگەر کەسەکە تەواو تووشی برینی دوانـزدە گرێ بوو بێت ئـەوا ئەگەری تەقین و خوێن بەر بوونی زیاد دەکات، لە وولاتانی ڕۆژئاوادا برینی دوانزدە گرێ بە زۆری لەو کەسانە دەبینرێت کە هەڵگری بۆماوە بابەتی (HLA B٦). هەروەها ئەو نەخۆشییە لەو کەسانە زۆرە کە گرووپی خوێنیان (O +) . کاتێک برینەکە دروست دەبێت برینەکە زۆر جوان دیار دەکرێت و بە زۆریش لە یەکەم پارچەی دوانزدە گرێ دەر دەکەوێت. هەنووکە مەزەندە دەکرێت کە قورحەی دوانزدە گرێ بە هۆی بوونی بەکتریایێکەوە تووشی مرۆڤ دێت، بەو بەکتریایەش دەووترێت: (H. Pylori) کە لە وولاتانی جیهانی سێیەم ئەو جۆرە بەکتریایەکە زۆر بڵاوە بە هۆی ڕێگاکانی خۆراک و پیس بوونی ئاوی ژێر زەوی یان لە ڕێگای لیکی مرۆڤەوە (چ بە هۆی ماچ کردن یان بەکارهێنانی کەرەستەی یەکتری). دەبێت ئەوەش بزانرێت کە لە وولاتێکە وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی چوار ملیۆن کەس قورحەیان هەیە و ساڵانە نزیکەی سێ سەد هەزار حالەتی نوێ تۆمار دەکرێت و لەوانە زۆریان چوار هێندە قورحەی دوانزدە گرێن ئەوانیتر قورحەی گەدەن.

• نیشانەکانی:

١ - گرنگترین و دیارترین نیشانەکانی کە لە قەدیمەوە زانراوە، بریتییە لە سەری دڵ ئێشان بە برسییەتی (Hunger Pain) کە بە خواردنی پارچەیەک نان یان پارچە کێک یان بە خۆ گەرم کردن ژانەکە نامێنێت. ژانەکە لە دوای سێ سەعات دوای نان خواردن دەست پێدەکات و لە شێوەی سۆتانەوە یان گرانییەک یان خێورانەوە یان پڕ بوون یان زۆر هەست بە برسیەتی کردن دەست پێدەکات، ژانەکە چەند ڕۆژێک دێت لە ماوەی چەند حەفتەیەکی کەم و دوایێ بۆ حەیامەکی دوور نامێنێت. ئەو سەر دڵ ژان کردنە بە زۆری لە شەوێدا دەبێت، وە بە خواردنی خۆراک یان شروبی وەکو ماستاوی (Antacids) یان ڕشانەوە ئەهوەن دەبێت.

٢ - جاری وا هەیە کە برینی دوانـزدە گرێ هیچ نیشانەیەکیش دروسـت نـاکـات و هەندێک جاریش دەرکەوتنی مـــاک و



ئالۆزییەکان یەکەم نیشانەی نەخۆشییەکەیە لە هەندێک کەس.

٣ - دەگەڵ ئەوەی کەسەکە ئەو نیشانانەی دەبێت بەڵام درۆشمەکانی (Signs) هەندە زۆر نین مەگەر کوو توندییەک لە سەر دڵی نەخۆشەکە هەستی پێبکرێت کاتێک پزیشک زگی نەخۆشەکە بە دەست بپشکنێت، دەنا هیچ درۆشمێکی وا دروست ناکات کە شایەنی باس کردن بێت. بەس ئەتوو هەر بە نەخۆشەکەی بڵێیت، کوێندەرت دەیەشێت؟ یەکسەر بە سەری پەنجەی ئەنگوستی ئیشارەت بۆ سەری دڵی دەکات و دەڵێت ئێرە هەندەی یەک درهەمییەک دەیەشێت، ئەو نیشانەش یارمەتی جیا کردنەوەی نەخۆشی قورحە لەو نەخۆشییانە دەدات کە هەمان نیشانەی سەر دڵ ئێشانیان (Epigastric Pain) هەیە، وەکو: نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی گەدە و شێرپەنجەی پەنکریاس و هەوکردنی پەنکریاس و نەخۆشییەکانی زێڵک (جۆگەکانی بۆڕی زەرداو) و قورحەی سورێنچک و هەوکردنی سورێنچک و کرمی ئەنکلستۆما.

٤- نەخۆشیش هەیە کە لەبەر ئەوەی ماوەی زۆر خوێنبەر بوونی دەبێت، بە ڕەنگێکی سیس و زەردباو دێت بۆ لای پزیشک و تووشی نەخۆشی کەم خوێنی بووە و نیشانە و درۆشمەکانی کەمخوێنی لە سەر هەیە (وەکو: سپی پاتی و بێتاقەتی و بێتوانایی و کەم ئارەزووی خواردن و داوەشان و ...هتد) کاتێک پزیشکەکە لە هۆکاری کەم خوێنییەکە دەکۆڵێتەوە ئەو کات دەردەکەوێت کە نەخۆشەکە کەمخوێنییەکەی بە هۆی خوێنبەر بوون بووە لە برینەکە!

• دیاریکردن:

هەر کاتێک کەسەک هات و چیرۆکی نەخۆشییەکەی گێڕاوە کە سەر دڵی دەیەشێت و ژانەکە بە برسێتی زۆر بێت و بە خواردنی شلەی گەرم یان پارچە نان یان کێک یان شروبی وەکو ماستاوەکەی (Antacids) ئەهوەنتر بێت یەکسەر پزیشک بیری بۆ قورحەی دوانزدە گرێ دەچێت. بەڵام بۆ ئەوەی تەواو بسەلمێنرێت کە کەسەکە قورحەی دوانزدە گرێی هەیە، دەبێت یان پشکنینی باریۆم (Barium Meal X-ray) یان ناو بینی گەدە و دوانزەگرێی بکات، لە کاتی ئێستادا ناو بینی گەدە و دوانزدە گرێ زۆرتر بە کار دێت. ئەوەی پێویستە لێرەدا بگووترێت ئەوەیە: کە لەو دوا دواییەی خەڵک ئەگەر ناوبین (نازور) بکات دەڵێت کاکە ئەمن بە بەنج دەیکەم و بەبێ بەنج نایکەم (جا ئەوە چ لە نەزانین یان مەغروری یان پارە زۆری یان نەبوونی ڕۆشنبیری دروستیەوە بێت) ئەوە تەواو هەڵەیە هەتا دەکرێت خۆ لە بەنجی بپارێزن هەر بەنج کردنی کەسێک وەکو عەمەلیاتێک حیسابە و کەئەنەهوو نەشتەرگەری بۆ خۆی ئەنجام داوە.

• ماک و ئالۆزییەکان:

قورحەی دوانزدە گرێی درێژ خایەن دەمێنێتەوە و ناوە ناوە تیر دەکات و ناوە ناوە خۆ دەشارتەوە بۆ ماوەی چەند ساڵێک، زۆر لەوانەی قورحەکەیان چاک دەبێتەوە ئەگەری دووبارە سەرهەڵدانەوەی برینەکە و کولانەوەی قورحەی دوانزە گرێیەکەی زۆرە، ئەمەش لەوانەیە بە هۆی: گۆران لە خۆراک بێت یان گۆران لە شێوازی ژیان بێت یان بە هۆی بە کارهێنانی دەرمان یان بە هۆی پشێوی دەروونی و خەم و خەفەتەوە بێت. ماک و ئالۆزییەکان ئەگەر کەسێک قورحەی دوانزدە گرێی هەبێت، ئەوا: ئەگەر چارەسەری خۆی نەکات یان بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمانی وەرنەگرت لەوانەیە یەک لەو ئالۆزییانە لە سەر نەخۆشەکە دەربکەوێت:

١- خوێن ڕشانەوە (HEMATEMESIS).

٢ - پیسایی ڕەش بوون (وەکو قەترانی لیدێت) کە مانای وایە خوێنی لەگەڵ پیسایی داناوە.

٣- گیرانی دەرچەی دواوەی دوانزدە گرێ و قەپات بوونی و وێک هاتنەوەی.

٤- تەقین.

• چارەسەر کردن:

کاتێک پزیشک چارەسەری کەسێک دەکات، کە نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێی هەبێت چەند ئامانجێک بۆ خۆی دادەنێت، ئەوانیش: نەهێشتنی ئازار و ژانی سەری دڵی و چاک بوونەوەی برینەکە و ڕێگرتن لە دووبارە بوونەوەی و خۆپاراستن لە دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانی قورحەکە.

ا. ئامۆژگاری گشتی:

١- کەسێک نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێی هەبێت، بۆ ئەوەی ژان و ئازارەکەی بۆ نەیەت دەبێت هەر (٢ - ٣) سەعات جارێک قاوەڵتییەک بکات بۆ ئەو ژانەی کە بە برسێتی بۆی دێت، بەمجۆرە ئازارەکەی نابێت. هەروەها لەو خۆراکانەی کە تیژن بە دوور بێت و جگەرە نەکێشێت و قاوە زۆر بە کار نەبات و لە خواردنەوەی مەی بە دوور بێت چونکە ئەوانە نایەڵن قورحەکە زوو تیمار بکرێت. هەروەها لە خەم و خەفەت بە دوور بێت، ئەگەر



نەخۆشەکە نیشانەکانی نەما مانای ئەوە نییە برینەکەی یەکتری گرتۆتەوە چونکە بە خۆپارێزی لە خۆراک و خواردنەوەی شروبە شیرییەکان (Antacids) ، یارمەتی لادانی نیشانەکان دەدات بەڵام برینەکە تەواو چاک نەبۆتەوە.

٢- ئەو کەسانەی دەرمانە ژان لابەرەکان بۆ چارەسەری نەخۆشی وەردەگرن و ناتوانن دەست بەرداری ببن بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە تەمەنی هەبێت یان پێشتر سەردڵ ئێشان یان برینی قورحەی دوانزدە گرێیان هەبێت پێویست دەکات هەندێک جۆر دەرمان هەیە کە لەگەل دەرمانە ژان لابەرەکان بە کار دێت وەری بگرن بۆ ئەوەی زیانی دەرمانە ژان لابەرەکە لە سەر دوانزدە گرێ کەم بکاتەوە، لەو دەرمانانە: (وەکو: دەرمانی (PPI) . بەڵام ئەگەر کەسەکە کە پێویستی بە دەرمانە ژان لابەرکە هەبوو گەنج بوو، هەروەها هیچ ئەگەری تووشبوونی بە قورحە نەبوو، وە پێشتر نەخۆشی قورحەی نەبوو ئەو جۆرە دەرمانانە پێویست ناکات لەگەل دەرمانە ژان لابەرکە بیدرێتێ. هەرچی ئەوانەن کە دەرمانی ئەسپرین (ئەسپرینی منداڵان) بە بەردەوامی بە کار دێنن ئەوا هیچ پێویست ناکات ئەو جۆرە دەرمانانە پێش ئەسپرینەکە بە کار بێنن چونکە ئەگەر و مەترسی خوێنبەر بوون بە هۆی ئەسپرین بەو ژەمەی منداڵان زۆر کەمە.

ب. چارەسەر بە دەرمان:

ئەگەر پزیشک هاتە ئەو بڕوایەی کە قورحەت هەیە دەرمانت بۆ دەنووسێت دەرمانەکانیش بە گوێرەی ئەوەی ئایە قورحەکە بە هۆی زۆر بە کارهێنانی دەرمانی ژان لابەر تووشی کەسەکە بووە یان بە هەی بەکتریاوە تووشی بووە، بڕیاری لە سەر دەدرێت. لەبەر ئەوەی هەموو کات هەر دوو جۆر قورحە، قورحەی دوانـزدە گرێ و قورحەی گەدە دەگەر یەک دەبن ئەگەر نەخۆشەکە گەنج بوو و نیشانە مەترسیدارەکانی قورحەی نەبوو (وەکو: لاواز بوون دەگەل قورحەکە، کەم خوێنی، پیسایی ڕەش بوون، پشکنینی نیشتنی خوێنی (ESR) بەرز نەبوو) ئەوا پزیشک بەس بە گوێ گرتن لە نەخۆشەکە و هاتنە ئەو بڕوایەی کە ئەو نیشانانە دەگەل قورحەی دەڕوات یەکسەر چارەسەری قورحەی بۆ دادەنێت. خۆ ئەگەر قورحەکە و ئازارەکە هەر لە هیکەوە دوای بە کار هێنانی دەرمانی ژان لابەر تووشی نەخۆشەکە هات بێت ئەوا: دەرمانی ژان لابەرەکە یەکسەر دەوەستێنێت و پزیشک بەس دەرمانی کەمکردنەوەی ترشەڵۆکی گەدەی بۆ دەنووسێت دەنا لە هەموویان دەبێت دژە زیندەگی (Antibiotic) دەگەل دەرمانی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدەی بۆ بنووسرێت. دەرمانەکانی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدەش چەندەها جۆری هەیە بەڵام بە شێوەی سەرەکی چەند دەرمانێک بە کار دێت، ئەوانیش: یان دژە هیستامینەکان (blocker H٢) یان دەرمانەکانی لەسەر پەمپی پرۆتینەکان کار دەکات (Proton Pumb inhibitor) هیچ دەرمانێکیش لەوانە لەویتر باشتر نییە هەموویان وەکو یەک کار دەکەن بەڵام لە تێچوون و بوونیان و جۆری برینەکە و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکەی ڕۆڵی دەبێت لە هەڵبژاردنی کیهە دەرمان بدرێت بە کامە نەخۆش، ئەگەر دوای بەکارهێنانی کۆرسێک لە دەرمانی کوژەری بەکتریای کە قورحە دروست دەکات (H. Pylori) چارەسەرییەکە سەرکەوتوو نەبوو، ئەو کات کۆرسێکیتری بۆ دووبارە دەکرێتەوە بە هەمان شێوە. خۆ ئەگەر دوای ئەو دوو کۆرسە دەرمانە کەسەکە نیشانەکانی هەر مابوو ئەو کات پزیشک چوار دەرمان بە یەکەوە دەدات بە نەخۆشەکە هەر بۆ ماوەی یەک حەفتە، دەرمانەکانیش: (bismuth, PPI, and two antibiotic) واتـە: دەگـەل



دوو دژە زیندەگی و دەرمانی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی ناو گەدە دەرمانی (bismuth) یش بەکار دەبات. ئەوەی پێویستە بگووترێت کە ژمارەیەکی کەم لە نەخۆشەکان پێویستیان بە چارەسەری بەردەوامی قورحەی دوانزدە گرێ دەبێت، هەر بەکتریاکەت لە ناو برد پێویست بە هەتا هەتایێ دەرمان خواردن ناکات، لێرەدا هەندێک لە نەخۆشەکان پێویستیان بە چارەسەری بەردەوام دەبێت، ئەویش پزیشک بڕیاری لەسەر بدات ئەو کات پزیشکەکە ژەمی کەم لە دەرمانەکانی ترشەلۆکی گەدە کەم دەکەنەوە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت. واتە بە گوێرەی هۆکاری دروست بوونی قورحەکە چارەسەرەکەی دەگۆڕێت.

ت. نەشتەرگەری:

بە هۆی زۆر بوونی ئەو دەرمانانەی کە ترشەلۆکی گەدە کەم دەکەنەوە و ڕۆڵیان لە تەواو چاک بوونەوەی برینەکان، کە زوو قەتماغە بگرێت و برینەکە نەمێنێت بۆیە ئێستا زۆر دەگمەن نەشتەرگەری بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێ بە کار دێت، مەگەر ماک و ئاڵۆزییەکانی قورحەی لە سەر دیار بکەوێت، وەکو: تەقین یان خوێنبەربوون یان قورحەکە هێندە گەورە بێت (قورحەی زەبەلاح (gaint duodenal ulcer , ئەو کات جۆرە نەشتەرگەرییەک بۆ نەخۆشەکە دەکرێت کە ناوی نەشتەرگەری پۆلیا (polya) یە.

پ. دەرمانی کوردەواری:

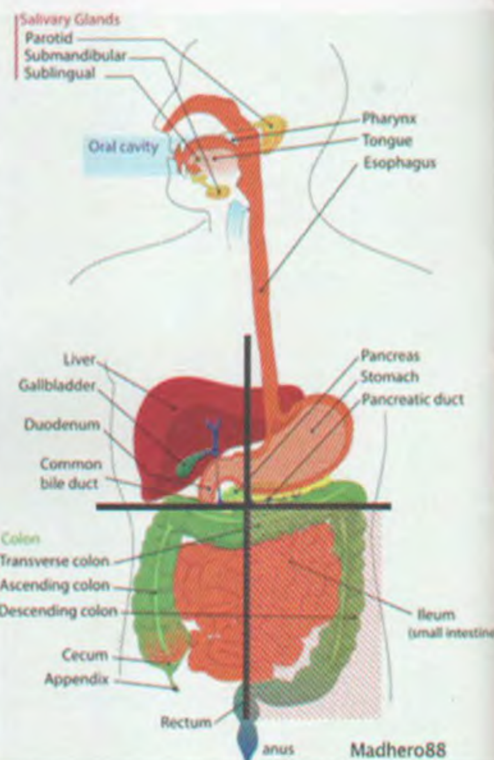
بە هیچ جۆرێک دەرمانی کوردەواری و گژ و گیا دەرمان چارەسەری نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێ ناکات، ئەو کەسانەی دەڵێن سوودیان لێ بینیووە، ئەوە کاری دەرمانەکە نەبوو بەڵام لە سەرەتا ئەوە ڕوون کراوە کە نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێ سیفاتی نۆرەیی هەیە هەتا چەند ڕۆژێک نیشانەکان زۆری بۆ دێنێت دواتر هەر لە خۆیەوە نامێنێت بۆیە کە ئەو دەرمانە کوردەوارییە دەخۆیت هیچ ڕۆڵی نەبووە لە چارەسەر کردنی بەڵکو برینەکە بەخۆی قەتماغەی گرتووە و نیشانەکان نەماوە، نەمانی نیشانەکانیش مانای ئەوە نییە کە نەخۆشییەکە تەواو نەماوە و چاک بۆتەوە . هەر لەبەر ئەوە ئامۆژگاری هاووڵاتیان دەکرێت کە بە هیچ شێوەیەک دەرمانی کوردەواری یان دەرمانی گژ و گیا دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێ بە کار نەهێنن. هەروەها ئامۆژگاری هاووڵاتیان دەکەین لەبەر ئەوەی یەک لە هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی برینی دوانزدە گرێ بریتییە لە دەرمانە ژان لابەرەکان بۆیە بە هەموو شێوەیەک ڕێگا نادرێت کە دەرمانە ژان لابەرەکان و موسەکینات لە خۆوە بەکار نەهێنن بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرووی شەستساڵییە یان چەند دەرمانێکی ژان لابەر بەیەکەوە بە کار نەهێنن چونکە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێ زیاد دەکات.

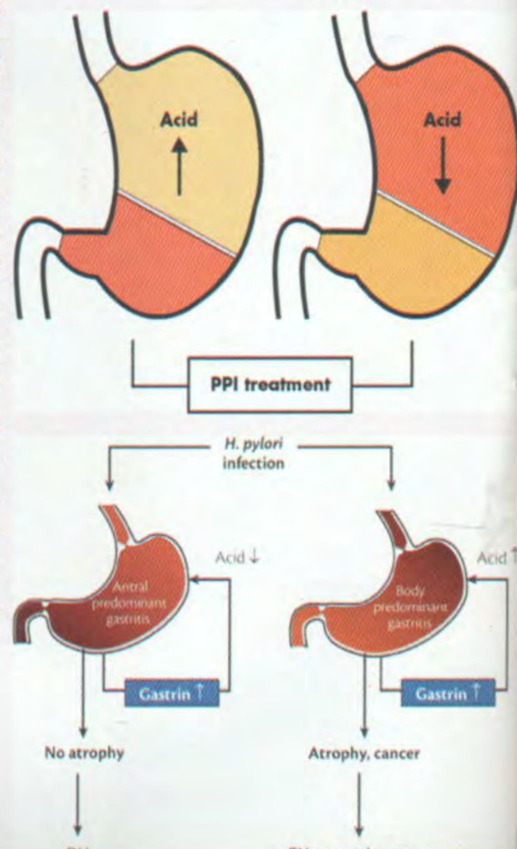
ج. بە ڕۆژوو بوون و قورحەی دوانزدە گرێ:

لەبەر ئەوەی میللەتی کورد زۆرینەی موسڵمانە، بە ڕۆژوو دەبن. هەیانە تەنیا لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبێت و خەڵکیتریش هەن کە بە درێژایی ساڵ لە حەفتەی یەک یان دوو ڕۆژ بە ڕۆژوو دەبن. ئەوانەی کە نەخۆشی قورحەی دوانزدە گرێی لە ناکاویان هەیە نابێت بە هیچ جۆرێک بە ڕۆژوو ببن لەبەر ئەوەی بەڕۆژوو بوون هۆکار دەبێت لە زۆر بوونی نیشانەکان و تیر بوونی قورحەکە و جاری واهەیە تەقینی. هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشی قورحەی دوانزە گرێی درێژ خایەنیان هەیە و قورحەکەیان تەواو چارەسەر کراوە ئەوا ئەوانە دوای وەرگرتنی ڕاوێژی پزیشکی چارەسەر کەری خۆیان دەتوانن بە ڕۆژوو بن، جاری واهەیە بەڕۆژوو بوون وەکو چارەسەر وایە بۆ ئەو جۆرە کەسانە لەبەر ئەوەی ئارامی و ئاسوودەیی بە مرۆڤ دەبەخشێت و کەسەکە لە تووڕە بوون و پشێوی دەروونی بە دوور دەبێت.

ح. لە ناو کوردەواری بوویتە باو هەر کەسێک بڵێت:

دڵە کزێم هەیە! یان سەری دڵم دەسۆتێتەوە یان دڵم دەخێورێتەوە، ئەوا: یەکسەر حەبێک یان کەپسوولێکی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدە (حەبی مەعیدەی) دەدەنێ؟! ئەوە زۆر هەڵەیە چونکە ئەو جۆرە دەرمانانە زەرەر و کاردانەوەی لاوەکی زۆریان هەیە. نابێت هیچ دەرمانێک بە بێ ڕاوێژی پزیشک وەربگیرێت، وە هەروەها نابێت بە بێ ڕێنماییە زانستییە پزیشکییەکان چارەسەری قورحەی دوانزدە گرێ بکرێت.





زیاد بوونی چەوری بن پێست

Hypertriglyceridemia

زۆر بوون و زیاد بوونی چەوری بن پێست (کە لە زمانی پزیشکی چەوری سیبیانەشی پێدەووترێت) حالەتێکە کە تیایدا ئاستی چەوری بن پێست (چەوری سیبیانە Triglyceride). لە ناو خوێن زیاد دەکات. زیاد بوونی ئاستی ئەو جۆرە چەورییە حالەتێکی زۆر باوە و زیاد بوونی لە ناو خوێن هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە کورتهێنانی خوێن بۆ دڵ و تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. هەر کاتێک رێژەی چەوری بن پێست لە (١٥٠ ملگم/ دێسی لیتر) زیاتر بوو دەووترێت: کەسەکە چەوری بن پێستی لە ناو خوێن زیاترە، ئەو حالەتەش لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (٣٥٪)ی پیاوان و (٢٥٪)ی کە تەمەنیان لە بیست ساڵ زیاترە ئەو حالەتەیان هەیە. هەرچی ئەو بارەیە (زۆر زیاد بوونی چەوری بن پێست)ە (واتە: زیاتر لە ٢٠٠٠ ملگم/ دێسی لیتر) نزیکەی (١,٨) لە هەر (١٠٠٠٠) لە ئەمریکا سپی پێستەکان ئەو حالەتەیان هەیە، ئەمەش بە هۆی زۆر بوونی نەخۆشی شەکرەی و زۆر خواردنەوەی مەی. کەچی زۆر زیاد بوونی چەوری بن پێست بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی بە هۆی نەبوونی ئەنزیمی شیکەرەوەی پرۆتینە چەورییەکان ڕوو دەدات، ئەوا لە هەر یەک ملیۆن کەس کەسێک تووشی دێت. ئەو حالەتەی زیاد بوونی چەوری بن پێست لە پیاوان زیاترە لە (١٨٪) بە بەراوورد بە ئافرەتان (٤,٢). چەوری بن پێست لەگەل بە ناو ساڵ کەوتن وورده وورده زیاد دەکات هەتا تەمەنی (٥٠ ساڵی) و دوایێ برۆکەک ئاستەکەی دادەبەزی، کەچی لە ئافرەتان لەگەل بە ناو ساڵ کەوتن ئاستەکەی هەر ڕوو لە زیاد بوون دەبێت. برۆکەک زیاد بوونی چەوری بن پێست (زیاتر لە ١٥٠ ملگم / لیتر) لە دوای تەمەنی سی ساڵی لە نێو پیاوان زۆرترە بەڵام لە دوای تەمەنی شەست ساڵی لە ناو ئافرەتان ڕێژەکە زیاترە. بە هۆی ئەو شێوازە ژیانەی کە خەڵکی تێیکەوتوون، بەتایبەتی لە دوای هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو لە ناو کۆمەڵی کوردەواری تەمبەڵی و تەوەزەڵی ڕوو لە زیاد بوونە! کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و زۆر بوونی پارە و کەم کار کردن و وەرزش نەکردن و خۆشگوزەرانی و زۆر بوونی نەخۆشی شەکرەی کۆنترۆل نەکراو و زۆر بوونی قەڵەوی و کەمی هۆشیاری دروستی، ئەو حالەتەش (زیاد بوونی چەوری بن پێست لە ناو خوێن) ڕوو لە زیاد بوونە. زۆر بوون و زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێن (Hyperlipidemia) ئەو زۆربوونە چ بەرز بوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆل بێت لە ناو خوێن یان بەرز بوونەوەی ئاستی چەوری بن پێست (چەوری سیبیانە Triglyceride). بێت بە هۆی ڕێسای فرێدریکسون (Fredrickson Classification) کە پشت بە کرداری لە یەک جوودا کردنەوەی ماددەکان بە گوێرەی چرییان (ultracentrifugation) دەبەستێت، کە دواتر ئەو ماددە جیا کراوانە بە هۆی سووڕی کارەبایی (electrophoresis) جوودا کردنەوەی ماددەکان بە گوێرەی ڕێژەی جوولەیان، ئەو زیاد بوونەی چەوری لە ناو خوێن دەکات بە چەند جۆرێکەوە:

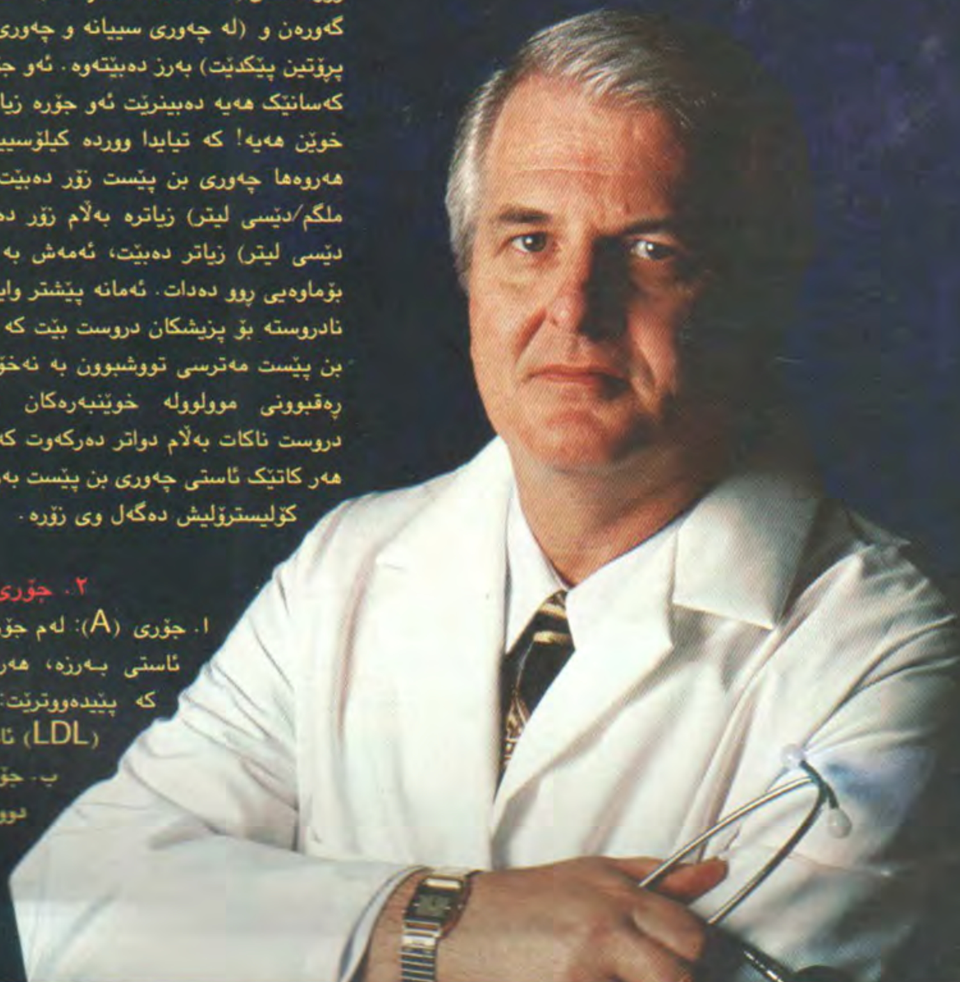
١. جۆری یەکەم:

لەو جۆرە کۆلیسترۆل و چەوری بن پێست ئاستیان لە ناو خوێن بەرزە، هەروەها پرۆتینە چەورییەکان کە پێیان دەووترێت: کیلۆسە ووردەکان (Chylomicrons) کە گەردی پرۆتینی چەوری گەورەن و (لە چەوری سیبیانە و چەوری فۆسفاتی و کۆلیسترۆل و پرۆتین پێکدێت) بەرز دەبێتەوە. ئەو جۆرە زۆر دەگمەنە و قل قلە کەسانێک هەیە دەبینرێت ئەو جۆرە زیاد بوونەی چەورییان لە ناو خوێن هەیە! کە تیایدا وورده کیلۆسییەکان ئاستیان زۆر بەرزە، هەروەها چەوری بن پێست زۆر دەبێت جاری وا هەیە لە (١٠٠٠ ملگم/دێسی لیتر) زیاترە بەڵام زۆر دەگمەن لە (١٠,٠٠٠ ملگم/ دێسی لیتر) زیاتر دەبێت، ئەمەش بە زۆری بە هۆی هۆکارێکی بۆماوەیی ڕوو دەدات. ئەمانە پێشتر وایان کرد بوو، کە ئەو بڕوایە نادروستە بۆ پزیشکان دروست بێت کە زیاد بوونی ئاستی چەوری بن پێست مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ (بەتایبەتی ڕەقبوونی موولوولە خوێنبەرەکان (Atherosclerosis) دروست ناکات بەڵام دواتر دەرکەوت کە ئەمە ڕاست نییە، چونکە هەر کاتێک ئاستی چەوری بن پێست بەرز بێت دەگەلی ئەوا ئاستی کۆلیسترۆلیش دەگەل وی زۆرە.

٢. جۆری دووەم:

ا. جۆری (A): لەم جۆرە کۆلیسترۆل لە ناو خوێن ئاستی بەرزە، هەروەها ئەو جۆرە چەورییە کە پێیدەووترێت: چەوری زیان بەخشیش (LDL) ئاستەکەی بەرزە.

ب. جۆری (B): لەو جۆرەدا هەر دوو چەوری: کۆلیسترۆل و





چەوری بن پێست لە ناو خوێن ئاستیان بەرزە، هەروەها پرۆتینی چەوری چڕی کەم و پرۆتینی چەوری چڕی زۆر کەم (VLDL) ئەوانیش ئاستیان بەرزە.

٣. جۆری سێیەم:

ئەو جۆرە هەردوو چەوری کۆلیسترۆل و چەوری بن پێست لە ناو خوێن زۆرە و پرۆتینی چەوری چڕی ناوەند (IDL) زۆرە.

٤. جۆری چوارەم:

چەوری بن پێست لە ناو خوێن زۆرە، هەروەها پرۆتینی چەورییەکانی چڕی زۆر کەم لە ناو خوێن زۆرە.

٥. جۆری پێنجەم:

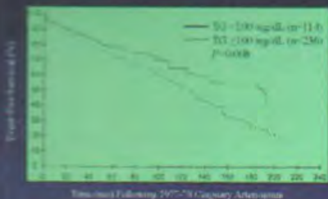
ئەو جۆرە چەوری (کۆلیسترۆل و چەوری بن پێست) زۆرە لە ناو خوێن، هەروەها پرۆتینەکانی چەوری چڕی زۆر کەم زۆرە و کیلۆسە ووردەکانیش زۆرە.

زیاد بوونی چەوری بن پێست لە ناو خوێن (چەوری سییانە) لە (١٠٠٠ ملگم لە دێسی لیتر) کە ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی پەنکریاس (Pancreatitis) بەڵام ئەوە ئەگەر بگات بە (٢٠٠٠ ملگم لە دێسی لیتر) ئەوا ئەگەری هەوکردنی شیلک (پەنکریاس) زۆر دەبێت، بۆیە هەر ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن گەیشت بە (٥٠٠ ملگم لە دێسی لیتر و زیاتر) دەبێت چارەسەر بدرێت بە نەخۆشەکە. خۆ ئەگەر کەسەکە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵی هەبوو، ئەوا: دەگەڵ دانی دەرمانی چارەسەری چەوری بن پێست دەبێت چارەسەری پرۆتینە چەورییەکانی چڕی زۆر کەمیش (VLDL) لەبەر چاو بگیرێت. ئاستی ئاسایی چەوری بن پێست لە ناو خوێن کەمترە لە (١٥٠ ملگم لە دێسی لیتر) خۆ ئەگەر ئاستەکە لە نێوان (١٥٠ – ١٩٩ ملگم لە دێسی لیتر) دابوو مانای وایە لە سەر ڕۆخێ بووە، ئەگەر لە نێوان (٢٠٠ – ٤٩٩)بوو مانای وایە بەرزە و ئەگەر لە (٥٠٠ ملگم لە دێسی لیتر) زیاتر بوو، واتە: زۆر بەرزە.

• نەخۆشی زیاد بوونی چەوری بن پێست:

مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی ووزە و بە جێهێنانی زیندە چالاکییەکان و نوێ کردنەوەی خانەکانی لەش و گەشە کردنی پێویستی بە خواردنی خۆراک هەیە، پێکهاتووەیەکی گرنگی خۆراکیش بریتییە لە چەوری. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی خۆراکی دروستی تاکێکی دروست داناوە بەو خۆراکەی کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٣٠٪) چەوری بە مەرجێک ((٢٠٪ ی چەوری رووەکی و (١٠٪)ی چەوری گیانەوەری بێت)) و (٢٠٪)ی پرۆتین بێت. چەوری گیانەوەری کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی رەقییە پێکدێت لە برێکی زۆر لە چەوری سییانە (چەوری بن پێست) و کۆلیسترۆل، کە مرۆڤ ئەو چەورییە دەخوات بە هۆی ئەنزیمەکانی کۆئەندامی هەرس ئەو چەورییە هەڵدەوەشێتەوە و چەورییە سییانییەکە دەبێتە سێ گەردی ترشەلۆکی چەوری دەگەڵ گلیسرۆل کە دەچێتە ناو ڕیخەڵۆک، بۆ ئەوەی بمژرێت و



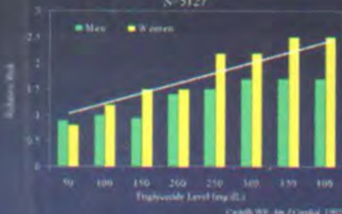


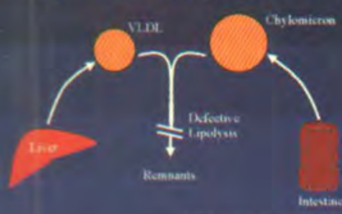
بە سەر هەموو لەش دابەش بکرێت. لەبەر ئەوەی چەوری سییانە لە ناو ئاو نا توێتەوە، بە هەمان شێوەش لە ناو خوێنیش کە بەستەرە شانەیەکی شلە بۆیە پێویستی بە هەڵگرێک هەیە، کە ئەو بار هەڵگرە پێیدەووترێت: (Lipoprotein) کە لە ناو جەرگ دروست دەبێت و دێت بۆ ئەوەی چەورییەکە هەڵگرێت بۆ ناو لەش بیگوازێتەوە. دوای ئەوەی سێ ترشەلۆکە چەورییەکە لەگەل گلیسرۆلەکە لە ناو خانەکانی ڕیخەڵۆک یەکدەگرنەوە و دەبنە چەوری سییانە، لەگەل ئەو پرۆتینە (Lipoprotein) یەکدەگرێت و بۆ هەموو لەش دەگوازرێتەوە. ئەو پرۆتینانەی کە چەوری بن پێست هەڵدەگرن چەند جۆرن: ووردە کیلۆسییەکان (Chylomicrons) کە نزیکەی (٨٥٪)ی چەوری بن پێست هەڵدەگرێت و یەکێکیتر (VLDL) کە نزیکەی (٥٨٪)ی چەوری بن پێست و (IDL) کە نزیکەی (٢٣٪)ی چەوری بن پێست هەڵدەگرێت. کە ئەو چەورییە سییانە لەڕێگای ئەو پرۆتینانە دەگاتە خانەکان ئەگەر لە لایەن خانەکانی لەش بە کار هات، ئەگەر نا، ئەوا: لە شانەکانی لەش (چەوری و ماسولکەکان) عەمبار دەکرێت، هەر لەبەر ئەوەیە کە ئەو چەورییە لە ناوی چەوری بن پێستی لێنراوە. ئەگەر چەورییەکە برەکەی زۆر بوو، ئەوا: ئەو چەورییە (Chylomicron) کە تەمەنی نزیکەی (١٠ چرکەیە) و برەکیتر چەوری وەردەگرێت و دەبێتە (VLDL) کە تەمەنی (٩ سەعات)ە، هەندێک چەوریتر وەردەگرێت و دەبێتە (LDL) کە پێیدەووترێت: چەوری زیان بەخش. ئەو چەورییە زیان بەخشە لە ناو خوێن دەسووڕێتەوە، ئەگەر لە لایەن جەرگ بە کار هات، ئەوانیتر لە لایەن خانە قەپگرەکان قووت دەدرێن و لە کاتی بوونی فاکتەرەکانی تووشبوون بە تەسک بوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکان لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان دەنیشێت و تووشی ڕەوتەنگی دەکات و کەسەکە تووشی نەخۆشی کورتهێنانی خوێن بۆ دڵ (Ischaemic Heart Disease) دەکات.



• ماکەکان:

١. پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان زیاد بوونی چەوری بن پێست و تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان، بۆیە ئەگەر ئاستی چەوری بن پێست







چارەسەر بکرێت ئەوا کەسەکە دوور دەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

٢. هەر تێکەیشتن لە گۆڕان لە پرۆتینەکانی پەیوەند بە چەوری بن پێست هۆکار بوو لە دەرکەوتنی چارەسەری کاریگەر لە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ.

٣. زۆر بەرز بوونەوەی ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن (زیاتر لە ١٠٠٠ ملگم لە دێسی لیتر) لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی لە ناکاوی پەنکریاس. هەر لەبەر ئەوە دابەزاندنی ئاستی چەوری بن پێست زۆر کاریگەرە لە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی لە ناکاوی پەنکریاس، بۆیە هەر ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن لە (٥٠٠ ملگم / دێسی لیتر) تێپەڕی دەبێت کەسەکە چارەسەری بۆ وەربگرێت.

٤. دیاردەیەک بە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی وورده کیلۆسییەکان تووشی ئەو کەسانە دێت کە چەوری بن پێستیان زیادە، کە لە زۆربەی کاتدا ئازارێکی لە زگی دەبێت بەڵام هەنکی هەوکردنی پەنکریاس بە ئازار نییە و کاتێک ڕوو دەدات کە ئاستی چەوری بن پێست لە (١٠٠٠ ملگم / دێسی لیتر) زیاتر دەبێت. کەسەکە زۆربەی کات ژانە زگی دەبێت، جار جاریش سینگ ئێشان یان تەنگە نەفەسی دەبێت. هەر کاتێک چارەسەری بۆ کەمکردنەوەی ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن وەرگرت، ئەوا: نیشانەکانی نامێنێت.

• نیشانە و درۆشم:

هەتا ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن لە (١٠٠٠ — ٢٠٠٠ ملگم / دێسی لیتر) تێپەڕ نەبێت، ئەو زیادی چەوری بن پێستە لە ناو خوێن هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. زۆر لەو کەسانەی کە ئاستی چەوری بن پێستییان لە ناو خوێن لە (٥٠٠٠ ملگم/دێسی لیتر) زیاتر لە چەند جارێک تووشی هەوکردنی پەنکریاس دەبن، جاری وا هەیە زۆر زیاد بوونی ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن وورده گرێی چەوری (eruptive xanthoma) لە بن پێست دروست دەکات. ئەوانەی کە وورده کیلۆسییەکانیان لە ناو خوێن بێتام زیادە ناوە تووشی ژانە زگ دێن، کە ئازارەکەی وەکو هەوکردنی پەنکریاسە ئینجا لەوانە ئاستی چەوری بن پێست لە (٢٠٠٠ ملگم / دێسی لیتر) زیاترە، لەوانەیە نەخۆشەکە هێڵنج و ڕشانەوە و تەنگەنەفەسی لەگەڵ هەبێت. هەرچی ئەو نەخۆشانەن کە تووشی جۆری سێیەمی زیاد بوونی چەوری بوونە لەوانەیە ناو لەپی دەستییان زەرد هەڵبگەڕێت. هەر کاتێک چەوری بن پێست لە ناو خوێن لە (٤٠٠٠ ملگم/دێسی لیتر) زیاتر بێت ئەوا گرێی چەوری لە ناو تۆڕی چاو (lipemia retinalis) دروست دەبێت. دیراسەکان ئەوەش دەڵێن کە کەسێک ڕێژەی چەوری بن پێستی لە ناو خوێن زیاد بێت تووشی نەخۆشی لەبیر چوونەوە و خەلەفان دێت.

• هۆکارەکان:

زیاد بوونی ئاستی چەوری بن پێست لەوانەیە بۆماوەیی یان تێکچوونەکانی زیندەپاڵ یان بە هۆی دەرمانەوە بێت. نەخۆشی شەکرەی تەواو کۆنترۆڵ نەکراو یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی زیاد بوونی چەوری بن پێست لە ناو خوێن. قەڵەوی و کز بوونی قوڕگە گلاند هۆکارن بۆ زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێن. دەرمانەکان کە دەبنە هۆی زیاد بوونی چەوری بن پێست وەکو دەرمانەکانی میز پێکردن، دەرمانەکانی ڕاگرتنی بیتا (beta blocker) ، حەبەکانی مەنعی منداڵ کە بڕی زۆر لە ئیسترۆجینیان تێدایە و زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کاربۆهیدراتیان تێدایە، هەروەها مەی خواردنەوە ئاستی چەوری بن پێست زیاد دەکات.

• پشکنینەکان:

١. پشکنینی خوێن بۆ چەوری، کە دەبێت کەسەکە ماوەی دوو حەفتە نیمچە پارێزییەک بکات و دواتر ئەو ڕۆژەی کە دەیەوێت پشکنینی خوێن بۆ چەوری بکات ماوەی (١٠ — ١٢) کاتژمێر بەڕۆژوو بێت، خوێنەکەی لێوەردەگیرێت و دەپشکنرێت کە لەگەڵی هەموو چەورییەکان پشکنینیان بۆ دەکرێت. لێرە ڕاستییەک هەیە پێویستە بگوترێت کە لە کوردەواری زۆر کەس بۆ خۆی دەچێت بۆ تاقیگە ئەو پشکنینە بۆ خۆی دەکات، بۆیە من بە باشی نازانم ئەو پشکنینە بە بێ ئامۆژگاری پزیشک بکرێت چونکە بە تەنیا زیاد بوونی چەوری هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڵکو کۆمەڵە هۆکارێک هەن کە پێویستە هەبێت بۆ ئەوەی



کەسەکە تووشی نەخۆشی دڵ بێت. پزیشک دەچێت ئەو کۆمەڵە فاکتەرە کە یەکێکیان زیاد بوونی چەورییە ناو توێ دەکات ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی دڵ دەردەهێنێت و بە گوێرەی ئەگەری و مەترسییەکەی بۆ ڕوون دەبێتەوە و چارەسەر بە گوێرەی ئەو مەترسییە دەدات.

٢. پشکنینی شەکر لە ناو خوێن.

٣. پشکنینی هۆرمۆنی قورگە گلاند.

• چارەسەر:

هەر کەسێک چەوری بن پێستی لە ناو خوێن زیاد بێت، دەبێت شێوازی ژیانی خۆی بگۆڕێت و ئەگەر قەڵەو بوو هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات و خۆ لە خواردنی خۆراکی چەور بە دوور بگرێت. ئەگەر ئاستی چەوری بن پێست لە (٥٠٠ ملگم/دێسی لیتر) زیاتر بوو ئەوا چارەسەر بۆ دابەزاندنی ئاستی چەوری بن پێستەکە وەربگرێت، دەرمانەکانی کە ئاستی چەوری بن پێست دادەگرن سێ جۆرن، ئەوانیش: دەرمانەکانی ترشی فبریک (fibric acid derivatives) و نیاسین و ترشی نیکوتین (niacin) و دەرمانی ڕۆنی ماسی (ترشەلۆکە چەورییەکانی ئۆمێگا ٣)ن. جەمی زۆر لە دەرمانەکانی ستاتین (strong statin) ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن دادەگرێت بە ڕێژەی نزیکەی (٥٠٪).

• خۆپاراستن:

١. زیاد کردنی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی.

٢. خۆراک:

ا. خۆ دوور گرتن لە خواردنی خۆراکی چەور.
ب. خۆ دوور گرتن لە نیشاستە (refined carbohydrate) و شەکرە سادەکان.

٣. زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە سلیلۆز و ریشاڵەکانیان تێدایە.

٤. خۆ گرتن لە زۆر خواردنەوەی خواردنەوە گازدارییەکان.

٥. وەرزش: وەرزش کردن بە ڕێکی بە جۆرێک کە بە لایەنی کەم لە حەفتەی دوو ڕۆژ هەر ڕۆژی (٢٠ — ٣٠) دەقیقە وەرزش بکرێت. وەرزش کردن لەگەڵ ئەوەی ئاستی چەوری بن پێست لە ناو خوێن دادەگرێت، هۆکار دەبێت بۆ دابەزاندنی کێشی لەش و دابەزاندنی فشاری خوێن و باشتر کردنی کاری دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان.

٦. دەرمان: کەسەکە تێبگەیەنرێت کە پێویستە بەردەوام بێت لە وەرگرتنی چارەسەر کردن ئەگەر پزیشکی پسپۆڕ بۆی نووسی چونکە چارەسەرییەکە تەنیا ئاستی چەوری بن پێست دانابەزێنێت بەڵکو هۆکاریش دەبێت بۆ خۆپاراستن و تووش نەبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر هەر کەسێک ئاستی چەوری بن پێستی لە ناو خوێن گەیشت بە (٥٠٠ — ١٠٠٠ ملگم/ دێسی لیتر) پێویستە چارەسەری بۆ وەربگرێت.

د. ئازاد مەنتک





ڕێبەری نوێ بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە



هەموو ڕۆژێک لە شاری هەولێر نزیکەی (٨ — ١٠) کەس سەردانی سەنتەری نەخۆشی شەکرە دەکەن و دەردەچێت کە تازە تووشی نەخۆشی شەکرە بووە!!؟ ئەمەش یەک مانا دەگەیەنێت کە نەخۆشی شەکرە وەکو هەموو وولاتانی دراوسێ لە کۆمەڵی کوردەواری ڕوو لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە لەگەل بە ناو ساڵ کەوتن بە دیاردەکەوێت، کەپێی دەگووترێت: نەخۆشی شەکرەی گەوران. هەر کەس تەمەنی بگات بە سی ساڵ و کێشی لەشی لە (١٠٠ کگم) زیاتر بێت دەبێت لە خۆی بترسێت، نەوەک تووشی نەخۆشی شەکرە بێت، وە ئەگەر هۆکارە مەترسیدارەکانیتری تێدا بێت ئەوا ئەگەری تووشبوونی زۆرتر دەبێت. نەخۆشی شەکرە لە دێر زەمانەوە هەبووە، لە ناو کوردەواری زۆر جار لە داپیر و باپیرەی خۆمان ئەوە گوێبیست بووینە، کە دەڵێن: فلان کەس شیلکی ڕژایە، واتا نیشانەکانی کت و مت وەکو ئەوانەی شەکرە دروستی دەکات لە سەری دروست بووە.

ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە نەخۆشی شەکرە لە کۆنەوە لە ناو ئێمە هەبووە، نیشانەکانی ناسراوە و بە نەخۆشی شەکرەیان گووتووە: شیلک ڕژان، لە کوردستانی ئەودیو، (نەخۆشی قەندی) دەڵێنێ. لە ناو خەڵکی عەوام زاراوەی (نەخۆشی سووکەری) زۆرتر بۆ بە کار دێت و هەر گووتت: (سووکەری) کافییە بۆ ئەوەی هەموو لێت تێبگەن. لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشییە بە شێوەیەکی بەر بڵاو لە کوردستان ڕوو لە زۆر بوونە، پێویستمان بە زیاد کردنی ڕۆشنبیری گشتی و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی هەیە، هەمووش یارمەتی یەکتری بدەین لە بڵاو کردنەوەی ڕێنماییەکان و زاڵبوون بە سەر ئاستەنگەکان. گرفتی ئێمە لە کوردستان ئەوەیە کە لەبەر ئەوەی جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە بریتییە لە دیاردەیەک بە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن پەیدا دەبێت، بەمەش نیشانەکانی بەرە بەرە و ماتە و لە سەرخۆ لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت، بۆیە درەنگ کەسەکە دێتە ڕاوێ و ئەو بڕوایە دەهێنێت کە تووشی نەخۆشی شەکرە بووە، ئەگەر دەستیشی کرد بە جێبەجێ کردنی ڕێنماییەکان لە سەریان دەوام ناکات.

گرفتێکیتریش کە ئێمەی پزیشکان لە کوردستان تووشی دێین، ئەوەیە: کە نەخۆشەکە هەر دەرمانی بۆ نووسرا ئەوا وەکو پسوولەی مانگانەی خۆراک (وەرەقەی بایەع) هەموو سەرە مانگان دەرمانەکان وەردەگرێت بە کاریان دێنێت، بێئەوەی ناوە ناوە بە دوا داچوون بۆ خۆی بکات، بزانێت: ئایا چارەسەرییەکەی ئامانجی پێکاوە یان نەپێکاوە؟ ئایا پێویستی بە گۆڕینی یان زیاد کردنی دەرمانەکە هەیە یان پێویستی پێی نییە؟ ئایا زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکانی لە سەر بە دیار کەوتووە؟ هەر کەسێک بۆ یەکەم جار پێی گۆترا: نەخۆشی شەکرەت هەیە، دەرمانی بۆ نووسرا ئەوا بە گوێرەی ڕێنماییەکان بۆ ماوەی چوار حەفتە دەرمانەکان بە کار بێنێت، دوای یەک مانگ با هیچی نەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆری چارەسەرکەری بکاتەوە. دوای ێ سێ مانگیتر دووبارە سەردانی بکاتەوە، دوای ئەوەی پزیشکەکە دڵنیا بوو کە نەخۆشی شەکرەکەی تەواو کۆنترۆل کردووە، ئەوا: ساڵی دوو جار، واتە: هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆری چارەسەرکەری بکاتەوە. هەموو ئەوانەی نەخۆشی شەرکرەتان هەیە دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆری چارەسەرکەر بکاتەوە.

ڕێبەری نوێ بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە

ئەوەی هەموو پزیشکان لە سەری ڕێککەوتوون، ئەوەیە: ئەگەر نەخۆشی شەکرە چاک بەر زەفت بکرێت، ئەوا: کەسەکە نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی نامێنێت و ماک و ئالۆزییەکانی لە سەر دەرناکەوێت یان ئەگەر مەترسی دەرکەوتنی ئالۆزییەکانی زۆر بوو ئەوا درەنگتر دەردەکەوێت. لە کۆندا دەگۆترا: ئەگەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و شەکرەکەی کۆنترۆل نەکرا بێت ئەوا تەمەنی بە ڕێژەی دە ساڵ کەمتر دەبێت لە یەکێکی هاوتەمەنی خۆی کە نەخۆشی شەکرەی نەبێت بەڵام ئێستا بینراوە ئەگەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆل کرا بێت ئەوا هەمان تەمەنی یەکێکی هاوتەمەنی خۆی دەبێت. هەر لەبەر گرنگی کۆنترۆل کردنی نەخۆشی شەکرە، هەردوو کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی (ADA) و کۆمەڵەی ئەورووپی بۆ شەکرە (EASD) لەم دوابییەدا گەیشتن بە ڕێکەوتن لە سەر ڕێبەرێک بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە، کە چەند خاڵێک





دەگرێتەوە، ئەوانیش:

• کەی نەخۆشی شەکرە دادەنرێت کە کۆنترۆڵ کراوە؟

هەموو دیراسەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی (Hb A١C) لە ئاستی ئاساییدا بوو یان نزیک بوو لێی، ئەوا: کەسەکە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بە دوور دەبێت.

کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی پشکنینی شەکرەی چوار مانگی (Hb A١C) بە (٧٪) داناوە، کەچی کۆمەڵەی شەکرەی ئەوروپی ئەو ئاستەی بە (٦,٥٪) داناوە. ڕێبەری ئێستای ئەمریکی ئەوروپی، دەڵێت: ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی (Hb A١C) لە سەرووی (٧٪)دا بوو پێویست دەکات دەرمان و چارەسەرییەکە بگۆڕین و بە پلانی چارەسەر کردنەکەدا بچیتەوە.

• چۆن دەتوانرێت نەخۆشی شەکرە بەر زەفت بکرێت؟

ئەگەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆڵ نەبوو بێت، ئەوا: ئەو شەکرە زیادەی لە ناو خوێن وەردەگەڕێتە سەر و گوێلاکی شیلکە ڕژێن (پەنکریاس) و هووردە هووردە لە ناویان دەبات. هەر بۆیە دەبێت ناوە ناوە ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەبێت لە لایەن پزیشکی چارەسەرکەری خۆی ببینرێتەوە چونکە هەر چەند خانەی زیاتری شیلکە ڕژێن تێک بشکێنرێت، ئەوا: ئاستی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە ناو خوێن کەم دەکات و نیشانەکان زیاد دەکات و نەخۆشییەکە مزیرتر دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر بە کەسێک گوترا: نەخۆشی شەکرەت هەیە، ئەوا: یەکسەر شێوازی ژیانی خۆی بگۆڕێت ئەگەر چارەسەر نەکرا ئەو کات یەک دەرمان بە کار بێنێت و دواتر ئەگەر هەر کۆنترۆڵ نەبوو بیکات بە دوو دەرمان و سێ دەرمان. ئەگەر هەر بەوانە چارەسەر نەکرا ئەو کات هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەدرێت بە نەخۆشەکە بە گوێرەی ڕێنماییەکان. یەک لەو گلەییانەی کە لەم شێوازی چارەسەر کردنە دەکرێت، ئەوەیە: (لەو جۆرە شێوازەی چارەسەر کردنە پێش تایێ بەڕە بەخۆ دانانرێت؟!) واتە: هەموو کات نەخۆشییەکە دەست لە نەخۆشەکە دەستێنێت، ئەو کات بڕیاری چوونە سەر چارەسەری قۆناغی دووەم دەدرێت بەڵام پێویستە هەموو هەوڵ و کۆششەکان بۆ ئەوە بێت: کە نەخۆش هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات. دابەزاندنی کێش یەکەم هەنگاوە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە، لە هەمان کاتدا کەمتر خۆراک بخوات و تەقییەی لە خواردنەکان بکات و هەندێک وەرزش هەیە بیان کات، هەتا ئەگەر دەرمانیشی وەرگرت لە سەر ئەو ڕیسایە هەر بەردەوام بێت.

• ئایا هەتا هەنووکە دەرمانی میتفۆرمین، تاکە دەرمانە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە؟

دەرمانی میتفۆڕمین (گلوکۆفێج) هەتا هەنووکە تاکە دەرمانە کە یەکەم چارەسەر دەبێت پزیشک بینووسێت لەبەر ئەوەی زۆر بە کارە و تێچوونی کەمە و هەتا ڕادەیەکیش بێزەرە. هەروەها ئەو دەرمانە لەگەل چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە ماکەکان لە سەر دڵ کەم دەکاتەوە، سەرە ڕای ئەوەی ئەو دەرمانە هۆکارە بۆ لاواز بوون و یەک لە کاردانەوە لاوەکییەکان لە سەر جەستەی کەسەکە بریتییە لە دابەزاندنی کێشی لەش. هەر لەبەر ئەوە ڕێبەری تازەی ئەمریکی ئەوروپی پزیشکان ئامۆژگاری دەکات: کە هەر کاتێک زانرا کەسێک نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمی هەیە، لەگەل گۆڕینی شێوازی ژیانی یەکسەر دەرمانی میتفۆڕمین بە کار بێت. ئەگەر دوای (٨ – ١٢) حەفتە لە بە کارهێنانی دەرمانی میتفۆرمین نەخۆشی شەکرەکە تەواو کۆنترۆڵ نەبوو؟! ئەو کات دەرمانی دەرمانێکیتر لەگەل میتفۆرمینەکە بە کار بێت. کەچی ئەگەر نەخۆشەکە بەرگەی دەرمانی میتفۆرمین نەگرت یان ئەگەر کەسەکە نیشانەکانی ئەوەی هەبوو کە نەخۆشی شەکرەکە بە هۆی کەم کار کردنی خانەکانی بێتا لە ڕژێنی شیلک (پەنکریاس) بوو، وەک ئەوەی نەخۆشەکە لاواز بێت، ئەو کات: دەتوانرێت پەنا بۆ دەرمانی سلفۆنیل یوریا) کە هانی زۆر ڕژانی ئەنسۆلین لە خانەکانی بێتا لە پەنکریاس دەدات یان شورنقەی ئەنسۆلین وەکو هەنگاوێکی سەرەتایی دوای سەرکەوتوو نەبوونی دەرمانی میتفۆرمین. دەبێت ئەوەش بگووترێت کە دوای دەرمانی میتفۆرمین دەرمانەکانی (سلفۆنیل یوریا) و دەرمانەکانی (گلیتازۆن) زۆرتر لەوانیتر بە کار دەبردرێت، بەڵام ئەو دەرمانانەش زەرەری لاوەکی خۆیان هەیە، دەرمانی (سلفۆ نیل یوریا) لەوانەیە زەرەری وەکو کێشی لەش زیاد دەبێت یان





کەسەکە تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەبێت. هەر چی دەرمانی (گلیتازۆن)ە بەرگری ئەنسۆلین کەم دەکاتەوە و ئەنسۆلین چالاک دەکات بەڵام بە توانایەکی کەمتر ئەگەر بەراوورد بکرێت بە میتفۆرمین یان دەرمانەکانی (سلفۆنیل یوریا)، هەروەها ئەو دەرمانەش کێشی لەش زیاد دەکات بەڵام ئەگەر نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆڵ کرد ئەوا هەتا ماوەیەکی زۆرتر دەبێت لە چاو دەرمانی میتفۆرمین و سلفۆنیل یوریا.

کامە دەرمان بۆ میتفۆرمین زیاد دەکەین، ئەگەر بە تەنیا میتفۆرمین سەر کەوتوو نەبوو؟ دەرمانی (سلفۆنیل یوریا) یان دەرمانەکانی (گلیتازۆن) یان (شورنقەی ئەنسۆلین)؟

لەوەتەی لە ساڵی (١٩٢١ز) شورنقەی ئەنسۆلین دۆزراوەتەوە هەتا ئێستا هەر بە خۆی پاڵەوانی مەیدانە ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی لە خوێن (Hb A١C) لە (٪ ٨,٥) زیاتر بوو لە شەکرەی گەوران (جۆری دووەم) ئەوا دەبیت بە کار بێت، (ئەنسۆلین لە هەر هەنگاوێک و قۆناغێک دابین دەتوانرێت بە کار بێت) بەڵام ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی لە ناو خوێن (Hb A١C) لە (٪ ٨,٧) کەمتر بوو ئەوا دەتوانرێت یەک لە دەرمانەکانی (سلفۆنیل یوریا) یان (ئەنسۆلینی شێلوو) یان ئەگەر برۆکەکیتر ئەو پشکنینە کەمتر بوو دەرمانی (گلیتازۆن) بە کار بێت.

• کەی ئەنسۆلین لە شەکرەی جۆری دووەم (شەکرەی گەوران) بە کار دێت؟

ئەنسۆلین لەم کاتانەدا دەبێت بە کار بێت:

١. ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی لە ناو خوێن (Hb A١C) زیاتر بوو لە .(٪ ٨,٥)

٢. ئەگەر نەخۆشەکە دوو دەرمانی بە کار دەهێنا و چارەسەرەکەی سەرکەوتوو نەبوو.

٣. دەتوانرێت سێ دەرمان بە یەکەوە بدرێت، ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی لە ناو خوێن (Hb A١C) لە (٪ ٨) یان کەمتر بوو.

٤. ئەگەر کەسێک بە تەواوی کەوتە سەر شورنقەی ئەنسۆلین ئەو دەرمانەکانیتر (حەبەکان) چ سوودێکی ئەوتۆیان نامێنێت بۆیە هەر دەبێت ئەنسۆلین بە کار بێنێت.

• ئەگەر دوو دەرمان بە یەکەوە سەر کەوتوو نەبوو؟

ئەگەر نەخۆشەکە دوو دەرمانی بە کار دەهێنا و نەخۆشییەکەی کۆنترۆڵ نەدە کرا، ئەوا: دەتوانرێت بیکات بە سێ دەرمان (میتفۆرمین + گلیتازۆن + سلفۆنیل یوریا) بەتایبەتی ئەگەر پشکنینی شەکرەی چوار مانگی لە ناو خوێن (Hb A١C) هەندە بڵند نەبوو یان نزیک بوو لە هەدەف یان ئەگەر نەدەتوانرا شورنقەی ئەنسۆلین بە کار بێت. بەڵام ئەوەش بگوترێت کە ئەگەر دوو دەرمان بە کار هات و ئەو دوو دەرمانە سەر کەوتوو نەبوون لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرەکە، ئەوا: باشترە ئەنسۆلینی شێلووش لەگەلیان بە کار بێت. هەر وەک گووترا: ئەگەر تەواو نەخۆشەکە بردرایە سەر ئەنسۆلین ئەوا هەموو دەرمانەکانی بە دەم لێ ڕابگرە و هەر ئەنسۆلینەکەی بدەیێ.

• دەرئەنجام:

١. هەر لەگەل دیاری کردنی ئەوەی کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەیە جۆری دووەم (شەکرەی گەوران) ئەوا لەگەل گۆڕینی شێوازی ژیانی یەکسەر دەرمانی میتفۆرمینی بدرێتێ.

٢. زوو پێش ئەوەی نەخۆشییەکە سیرایەت بکێشێت، دوو دەرمان بە یەکەوە بدە و ڕامەوەستە هەتا ماک و ئاڵۆزییەکان دەربچێت یان نەخۆشییەکە تیرتر ببێت.

٣. ئەنسۆلین هەتا هەنووکە، هەر باشترین چارەسەری نەخۆشی شەکرەیە. ئەگەر بە دەرمانی (حەب) چارەسەر نەکرا، ئەوا: زوو پەنای بۆ ببردرێت و بە کار بێت.

٤. ئەگەر ئەنسۆلینی شێلوو بۆ نەخۆشەکە نووسرا، ئەوا: دەبێت بەردەوام بێت لە وەرگرتنی دەرمانەکان (حەبەکان) بەڵام ئەگەر ئەنسۆلین بە زۆری بە کار دەهات بەتایبەتی ئەنسۆلینی سافی بە کار دەهات ئەوا دەرمانی (حەبەکان) دەبێت ڕابگیرێت.



تای ماڵتا – Brucellosis

تای ماڵتا جۆرە هەوکردنێکی بەکترياييە (بەکتريايەکی چيلکەيی) کە دەگوازرێتەوە (ڕاستەوخۆ يان ناڕاستەوخۆ) لە گيانەوەری تووش بووەوە بۆ مرۆڤ، ،نەخۆشييەکە نەخۆشی گيانەوەرانە (zoonosis) بە هۆی خواردن (خواردنی گۆشتی چاک نەکولاو) يان خواردنەوە (بەرووبوومەکانی شير) يان بەرکەوتن يان هەڵمژين لە گيانەوەری تووشبوو دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ. نەخۆشييەکە بە تای ماڵتا ناسراوە، هەروەها پێشی دەڵێن: تای ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست يان تای لە بار چوون. ئەم نەخۆشييە لە سەرانسەری جيهاندا هەندێ وڵاتی لێدەر بچێت، کە بەکتريای نەخۆشييەکە لە گيانەوەران بنبڕ کراوە ئەگەر نا لە زۆربەی جيهاندا بڵاوە بە زۆريش تووشبوون بەم نەخۆشييە تايەکی (undulant fever) هەيە، واتا: تايەکی ناوەناوە يان بەردەوامی هەيە و سەر ئێشان و لەرزين و تەزی پێدا هاتن و ئارەقەی زۆری دەبێت، وە نيشانەکانی لە نەخۆشێکەوە بۆ يەکێکيتر دەگۆڕدرێت. هەندێک نەخۆش زۆر تووند نيشانەکانی لە سەر دەر دەکەوێت و هەندێکيتريش کەمتر و دياريکردنی نەخۆشييەکە بە بوونی نيشانەکان لەگەڵ هەندێ پشکنينی خوێن دەردەکەوێت. ماوەی متبوونی ئەم بەکترايە لە چەند ڕۆژێکەوە بۆ چەند حەفتەيەکە (ماوەی متبوون incubation period: کاتی چوونە ژوورەوەی بەکترايەکە بۆ ناو جەستەی مرۆڤ تا نيشانە دروست دەکات) و نەخۆشييەکە لەوانەيە بە شێوەی لە ناکاو (Acute) يان درێژ خايەن (chronic) بێت.

- هۆکاری تووشبوون:

نەخۆشی تای ماڵتا بە هۆی جۆرەکانی بەکتريای چيلکەيی (Brucella) تووشی مرۆڤ دێت، ئەم بەکترايە بچووکە و بۆيەی گرام وەر ناگری (G-ve) و بێ بەرگە و سپۆر دروست ناکات، شێوەی لوولەيی يان دەنک خڕ وەردەگری، لە ناو لەشی مرۆڤدا لە ناو خانە دەژی و بە کوڵاندن و گەرمی لە ناودەچێت، بەڵام بە بەستن (Freezing) لەناو ناچێت ئەمە وادەکات ماوەی دوو مانگ لەناو پەنير (بەتايبەتی پەنيری کوردی) بمێنێ و توانای تەنينەوەی هەبێت و لەناو خۆڵ بۆماوەی زياترلە شەش حەفتە دەمێنێت و لە ناو ئەو خۆڵانەی کە لە جێگای شێدارن بۆ ماوەی زياترلە شەش مانگ دەمێنێت. بەکتريای تای ماڵتا (Brucellae) چوارجۆری هەيە:

١ . بەکتريای مەڕ و بزن و ووشتر (Brucella melitensis).
٢ . بەکتريای چێڵ (Brucella abortus).
٣ . بەکتريای بەراز (Brucella suis).
٤ . بەکتريای سەگ (Brucella canis).

خانە خوێی هەميشەيی ئەم بەکترايە، بريتيە: لە گيانەوەران کاتێ بەکتريای تای ماڵتا دەچێتە ناو لەشی ئادەميزاد لەگەڵ خانە لەپدارەکان و خانە قەپگرەکان (Macrophages) بەرەنگاری يەکتری دەبنەوە و لە ڕێگای ليمفەوە دەچێتە گرێ ليمفەکان. هەروەها بە هۆی خوێن بڵاوەی لێدەکات و دەچێتە هەموو ئەندامەکانی لەش (مۆخی ئێسک و جەرگ و قاتە ڕەشە).

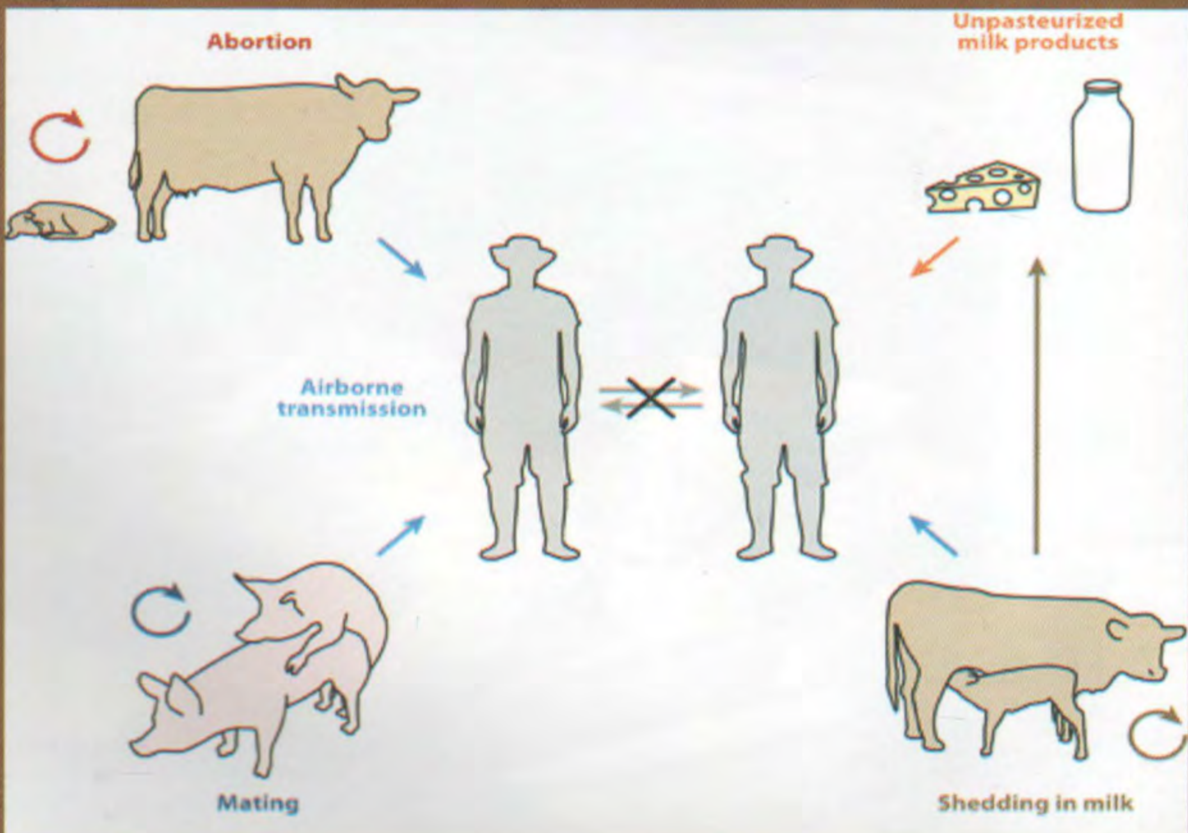
- ڕێگاکانی گواستنەوەی تای ماڵتا:

لەگەڵ ئەوەی تای ماڵتا نەخۆشييەکی درێژ خايەنە بەڵام زۆر دەگمەن لە يەکێکەوە بۆ يەکێکيتردەگوازرێتەوە، گرنگترين ڕێگاکانی گواستنەوەی، بريتيە لە:

١ . چاککردن و بەرکەوتن لەگەڵ گۆشتی گيانەوەری تووشبوو (بۆ نموونە: قەساب و شاگردەکانی لە کاتی کەوڵکردنی گيانەوەر و وورد وورد کردنی گۆشتەکەی).

٢ . لە کاتی بەرکەوتنی بەردەوام لەگەڵ گيانەوەری تووشبوو (وەک: لە شوان و جووتيارەکان و پزيشکی بەيتەری).
٣ . بەکارهێنانی بەرووبوومی شيری گيانەوەری تووشبووی باش نەکولاو (وەک. پەنير و شير و دۆندرمە (ئايس کريم) و دۆ).

٤ . لە ڕێگای قليش و بريني پێست (abraded skin).



* ماکەکانی تای مالّتا (Complications):

أ- ماکە زۆر باوەکان:

١- هەوکردنی ئێسک و جومگەکان.
٢- هەوکردنی ناوپۆشی دل (Endocarditis).
٣- هەوکردنی پەردەی مێشک (Meningoencephalitis).

ب- ماکە دەگمەنەکان:

١- هەوکردنی سییەکان و دروست بوونی ناو لە سییەکان.
٢- هەوکردنی جەرگ (Hepatitis).
٣- هەوکردنی جۆگەی زەرداو (Cholecystitis).

*نەخۆشی تای مالّتا (Brucellosis) لە کوردستان:

لەبەرئەوەی نەخۆشی تای مالّتا بۆ چارەسەر کردنی پێویستی بە چەند دەرمانێک دەبێت بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک بە کار بێت بۆ چارەسەرکردنی بنبڕی؛ بۆیە پێویست دەکات بۆ سەلماندنی یەکێک تای مالّتای هەیە سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکات و نابێ لەخۆوە یان لە تۆرینگەی لاکۆلانان دەرمان وەربگرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە. نەخۆشی تای مالّتا بە چەندەها نەخۆشیتردەچێت (وەک: سیل، شێرپەنجەی لیمف (Lymphoma)، تاداری، گرانەتا، مەلاریا، پەسیوو، تووشبوون بە ئایدز، تووشبوون بە هەوکردنی کەڕوویی (Histoplasmosis)، سەرما بردن) بۆیە بۆ لێک جیا کردنەوەی تای مالّتا لەم نەخۆشییانە و کەم بەکار هێنانی دەرمان پێویست دەکات سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەیت.

* نیشانەکانی نەخۆشی تای مالّتا:

نیشانەیەکی سەرەکی تای مالّتا بریتییە لە تا لێهاتن کە ئارەقە کردنێکی زۆری لەگەڵە بەتایبەتی لە شەودا. لەو ناوچانەی کە نەخۆشییە تادارەکانی لێ بڵاوە، زۆر زەحمەتە نەخۆشی تای مالّتا لە نەخۆشییە تادارەکانیتر جیا بکرێنەوە، بەڵام تای نەخۆشی مالّتا دوو تایبەتمەندی خۆی هەیە:

١- تای نەخۆشی مالّتا: ئەگەر چارەسەری بۆ وەرنەگیرێت، ئەوا بەرز و نزمی هەیە بۆ چەند حەفتەیەک بەردەوام دەمێنێت، دواتر تا نامێنێ (afebrile) و دواتر دەگەڕێتەوە (relapse).

٢- تای نەخۆشی مالّتا ب زۆری (زیاتر لە نیوەی نەخۆشەکان) نیشانەکانی کۆئەندامی جوولەی (ئێسک ئێشان و قاچ ئێشان و داهێزرانیان دەبێت).

نەخۆشی تای مالّتا لەبەر ئەوەی میکرۆبەکەی (بەکتریا چیلکەییەکە) توانی خۆ مەلاس دانی هەیە، بۆیە ئەو نەخۆشییە شێوەی لە ناکاو (Acute) و درێژ خایەنی (Chronic) ی، هەر هەندەت زانی سەر دەر دەکاتەوە. بۆیە نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەتوانرێ بکرێ بە دوو قۆناغەوە:

أ- قۆناغی لەناکاو (Acute): نەخۆشەکە لەناکاو تووشی تا لێهاتن دێت و بێ تاقەت دەبێت و دادەهێزرێت. لەرزی دێتێ و ئارەقە زۆر دەکات و ماندوو دیار ئەکەوێت هەروەک داوەشان دەبێت و تووشی پشت ئێشان دەبێت و ئارەزووی خواردنی نامێنێت و تووشی دابەزینی کێشی لەش دێت، لەوانەیە کوخەی هەبێت و سەر ئێشانی دەبێت و جومگەکانی ژان دەکات و لەوانەیە ئارەوان بێت و زگ ئێشانی هەبێت و تووشی بوورانەوە بێت. نزیکەی (٥٠٪) لیمفە گرێ یەکان (LN) ئەستوور دەبن و (٢٠٪) فاتە ڕەشە و(١٥٪) جەرگ ئەستوور دەبن (Hepatosplenomegaly). بڕێکی کەم لە نەخۆشەکان نیشانەی دیاری کراوی تای مالّتای لە یەک لە کۆئەندامەکان دەبێت (کە لە نزیکەی ٣٠٪) نەخۆشەکان لەوانەیە ڕوو بدات، وەک: هەوکردنی ئێسک و هەوکردنی پەردەی مێشک و چاو سوربوونەوە و کێمی فاتە ڕەشە و هەوکردنی سییەکان و ئاوی سییەکان و هەوکردنی ماسولکەکانی دل. لە پشکنین دەردەکەوێت کە هەندێک لەو نەخۆشانەی فات ڕەشەیان زۆر ئەستوور بووە و کاری زیاد بووە (Hypersplenism) لەوانەیە تووشی کەم بوونی حەپلەکانی خوێن (thrombocytopenia) بێت.

ب- نەخۆشی تای مالّتای درێژخایەن (Chronic): ئەم جۆرە لەوەیتر زۆرترە. کە پێناس دەکرێت. نەخۆشی و ناتەندروستی (ill health) بۆ زیاتر لە سالێک دوای تووش بوون بە تای مالّتا. ئەم نەخۆشانە نەرمە تایەکی بەردەوامیان دەبێت (لە کوردەواری بەو جۆرە تایە دەووترێت: تا مریشکە) و نیشانەی دەماری و دەروونیان لەسەر بەدیار دەکەوێت و هەموو کات فاتە ڕەشەیان ئەستوور دەبێت.

• دیاریکردن (التشخیص):

یەکەم هەنگاوی دیاریکردنی نەخۆشی تای مالّتا لە گوێگرتن لە چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکەوە دەست پێدەکات، بوونی چەند خاڵێک لەگەل پشکنینی تاقیگە یارمەتیدەرن لە دیاریکردن. ئەوانیش: بەکارهێنانی شیری باش نەکولاو یان



بەرووبوومەکانی شیر، بوونی ئاژەڵ لە ماڵدا و ئەو شوێنانەی نەخۆشیەکەیان زۆر تێدا بڵاوە، بوونی تاکێک لە ئەندامانی خێزان کە هەمان نەخۆشی و نیشانەی هەبێت. لە سەرەتای نەخۆشییەکە بەکتریایەکە دەتوانرێ لە هەموو شلەکانی لەش ببینرێت، وەک: خوێن و میز و مۆخی ئێسک. چاندنی خوێن لە ڕێگای تاقیگەیی (Blood culture) دوای حەفتەیەک بەکتریایەکەی لێ دەردەکەوێت بەڵام لە زۆربەی تووش بوونە درێژخایەنەکان (Chronic) ئەو خوێن چاندنە تاقیگەییە (Blood culture) هیچ دەرناچێت واتە (Ve -) دەبێت. هەندێک جار پشکنینی سیرلۆجی (Serologic testing) یارمەتیدەر دەبێت لە دیاری کردنی نەخۆشییەکە. ئەگەر پشکنینی سیرۆلۆجی خوێن (Serologic titers) یان پشکنینی خوێن (agglutination titer) بە بڕی (١:١٠٠ >) زیاد بکات ئەوا مانای ئەوەیە تاکەکە تووشی نەخۆشی تای ماڵتا بووە

• چارەسەرکردن:

لەبەر ئەوەی بەکتریای نەخۆشی تای ماڵتا خۆی لە ناو خانەکان حەشار دەدات بۆ چارەسەرکردن پێویستمان بە زیاتر لە یەک دەرمان دەبێت، دوو یا سێ دەرمان بە یەکەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە، دەرمانەکانیش: یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەڵ دەرمانی (Rifampcin) یان دەرمانی (Streptomycin) وەیان هەرسێک بەیەکەوە یان دەرمانی (Doxycycline) لەگەڵ دەرمانی (gentamicin) یان دەرمانی (trimethoprim - sulfamethoxazole) لەگەڵ (Rifampcin) یان (Streptomycin) یان هەرسێک بەیەکەوە بەو ژەمانەی خوارەوە دەدرێت:

١- دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی (٢٠٠ mg) لە ڕۆژێک بۆ ماوەی شەش هەفتە.

٢- دەرمانی (Rifampcin) بە ژەمی (٦٠٠ - ١٢٠٠ mg) بە دەم ڕۆژانە بۆ ماوەی شەش هەفتە.

٣- دەرمانی (Streptomycin) بە ژەمی ٥٠٠ mg)) ڕۆژێ دوو جار بۆ ماوەی (٢- ٣) حەفتە.

٤- دەرمانی (Gentamycin) بە ژەمی ٥ mg/kg/d)) ڕۆژێ سێ ژەمە بۆ ماوەی یەک حەفتە لە ڕێگای خوێنهێنەر (IV) دەدرێت.

تێبینی

ا- باشترین ڕێگای چارەسەر کردن، بریتییە لە دانی دەرمانی (Doxycycline) بەژەمی ١٠٠mg ڕۆژێ دووجار لەگەڵ Streptomycin یان Gentamicin بۆماوەی چوار حەفتە دواتر دەرمانی (Doxycycline) لەگەڵ (refampcin) بۆماوەی (٤- ٨) حەفتەیتر

ت- ئەگەر نەخۆشەکە زۆر بە توندی تووشی تای ماڵتا هات بوو، ئەو کات: سێ دەرمان بە یەکەوە (doxycycline -aminoglycoside-rifampin)ی دەدرێتێ.

پ- نەخۆشی تای ماڵتا ئەگەر ماکی (ئالوسکانی) دروست کرد بوو، ئەوا ماوەی دەرمان پێدان درێژ دەکرێتەوە (چەند مانگێک).

• چاودێری کردن (Follow up):

نەخۆشی تای ماڵتا نزیکەی (٣٠٪) ئەگەری سەر هەڵدانەوەی هەیە لە ئەنجامی تەواو بەکار نەهێنانی دەرمان، تای ماڵتا لە هەر کەسێک دیاری کرا، ئەوا: پێویست دەکات ماوەی دوو ساڵ چاودێری بکرێت، باری تەندروستی نەخۆش و کێشی لەشی باشترین پێودەرە بۆ چاک بوونەوەی. بەرگری دژی تای ماڵتا بەرگری هەتا هەتایی نییە بەڵکو لەوانەیە تاکەکە جارێکیتر تووشی تای ماڵتا بێتەوە، وە کەمتر (١٪) تای ماڵتا مەترسیدار دەبێت و لەوانەیە بە هۆیەوە نەخۆشەکە بمرێت.



• خۆپاراستن:

ا- پێکوتەی دژی تای ماڵتا لە هەندێ لە وڵاتان دەدرێت بەو کەسانەی کە کارەکانیان مەترسی تووش بوونیان بەتای ماڵتا زیاد دەکەن بەڵام بەرگرییەکە بۆماوەیەکی کەمە و سوودی ئەوەندە زۆر نییە.

ب- لایەنی بەیتەری و ئاژەڵ داری: پشکنینی ڕانە مەڕ و بزن و لەناو بردنی ئەو ڕانە مەڕ و بزنانەی کە تووشی تای ماڵتا هاتوون، دەست گرتن لەسەر ئاودیوکردن و فرۆشتنی مەڕ و ماڵات و لێدانی پێکوتە لەو ئاژەڵانەی کە مەترسی تووش بوونیان بەتای ماڵتا زۆرە. ئەمانە هەموو ئەگەری تووش بوونی مرۆڤ کەم دەکەنەوە.

ت- باش کوڵاندنی شیر و بەکارهێنانی ڕێگای زانستی لە ئامادە کردنی بەروبوومەکانی شیر.

پ- هەر ڕوودانی تای ماڵتا هەبوو یان هەر هەست کرا تای ماڵتا لە شوێنێک هەیە، پێویست دەکات لایەنی پەیوەندیداری لێ ئاگادار بکرێتەوە.

سەرچاوەکان:

١- Harrison›s principles of internal medicine ,٢٠٠٨

٢- Current consult medicine , ٢٠٠٨

٣- Current medical diagnosis &treatment , ٢٠٠٩

٤- Medicine .٢nd edition , ٢٠٠٤



ژینگە و تەندروستی

ماوەیەکە بە هۆی زیاد بوونی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی لە ناو کۆمەڵی کوردەواری گرنگی زۆر بە بواری ژینگە دەدرێت بەتایبەتی دوای ئەوەی دەرکەوت ، کە زۆر لەو نەخۆشییە سەردەمییانەی کە مرۆڤایەتی تووشی دێت بە هۆی پیسبوونی ژینگەوەیە. ژینگە بریتییە لە هەموو ئەوانەی کە لە دەرەوەی کۆمەڵەی ئادەمییین، کە ئەمەش دەتوانرێت بکرێن بە چەند جۆری جیای وەکو: فیزیایی و بایۆلۆجی و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و فەرهەنگی و ....هتد. کە ئەمانە هەمووی بە شێوەی ڕاستەوخۆ یان نا ڕاستەوخۆ کار لە سەر تەندروستی مرۆڤ دەکەن بە شێوە و ڕادەی جیاواز. تەندروستی مرۆڤ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بەوەی پێناس دەکات، کە بریتییە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. کەواتە هەر فاکتەرێک کە دەورەی مرۆڤی داوە، ژینگە پێکدێنێت و سەلمێنراوە ئەگەر مرۆڤ ژینگەی دروست بوو، ئەوا: تەندروستیشی دروست دەبێت، هەر لەبەر ئەوە لە چەرخی نوێدا خەمی جیهان بووە بە ژینگە و بەدوای ژینگەیەکی نوێ بۆ مرۆڤەکان دادەگەڕێت چونکە ئەگەر ژینگەی دروستت بۆ فەراهەم کرد واتا درەستیت پێبەخشی! خۆ یەکێک لە ئامانجە سەرەکییەکانی دەزگای تەندروستی بریتییە لە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بۆ ئەوەی تەمەنی مرۆڤەکان بە ساغی و سەلامەتی بچێتە سەر بەمەش ماوەی زۆرتر لە لەش ساغی بوون تەمەنی بە بەرەکەتتر دەبێت و تەندروستی باش دەبێت، ئەمەش لە ڕێگای: دروست کردنی دەورووبەری تەندروست و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و باشتر کردنی باری تەندروستی وڵات و بوونی داو و دەرمان لە کاتی نەخۆش کەوتن و پێدانی چارەسەری لە کاتی پێویستی. ژینگە لە دەوروبەری مرۆڤ لە هاوسەنگیدایە و هەر کاتێک ئەو هاوسەنگییە تێک بچێت بە هەر هۆکارێک بێت، بۆ نموونە: دەکەوتنی زیندەوەرێکی نوێ یان لە ناو چوونی زیندەوەرێک، یان گۆڕان لە سروشتی ژینگە یان بە هۆی گۆڕاناکارییەک بە دەستی مرۆڤ بە سەر ژینگەدا بێت یان بە هۆی پیس بوونی ژینگەوە بێت.

• پیسبوونی ژینگە

پیسبوونی ژینگە بریتییە لە گۆڕانێکی چەندی یان جۆری لە پێکهاتە زیندووەکان یان نازیندووەکانی ژینگە، بە جۆرێک کە سیستەمی ژینگە توانای قەبوول کردن و خۆگونجانی لەگەڵ ئەو گۆڕانە نییە، بۆ ئەوەی خۆ بگونجێنێت دەبێت هاوسەنگی ژینگە تێک بچێت.

• تەندروستی مرۆڤ و ژینگە

تەندروستی مرۆڤ پشت دەبەستێت بە توانای کۆمەڵگا لە بەڕێوەبردنی کارلێکەکان لە نێوان چالاکی مرۆیی و ژینگە فیزیایی و کیمیایی و بایۆلۆجی. گرنگترین پێکهاتەی ئەو ڕێسایە ئەوەیە کە مرۆڤ لە سەرووی هەموویەوەیە و دواتر پارێزگاری کردن لە ژینگە و کەم کردنەوەی زەرەر و زیان گەیاندن بە ژینگە. هەر لەبەر ئەوە هەموو تاکێک مافی سەرەتایی خۆی هەیە لە هەمان کاتدا تەندروستی ژینگە ئەرکی هەموو تاکێکی کۆمەڵگایە. بەمجۆرە دەتوانین پێویستە سەرەتاییەکانی ژینگەیەکی تەندروست بزانین، ئەوانیش:

١. ئاو و هەوایەکی پاک و خاوێن و خۆراکێکی دروست و تەواو.

٢. لە ناو بردنی تەقەت و بێ زیانی خاشاک و پاشماوەی ڕەق یان شل بە دروستی.

٣. شوێنی نیشتەجێی دروست و ئارام، کە هەموو مەرجە تەندروستییە نێو دەوڵەتییەکانی تێدا بێت. وە بە گوێرەی ستانداردی جیهانیی بێت، کە بۆ ژیانێکی خۆش و ئاسوودە ئامادە کرا بێت.

٤. مرۆڤەکان ڕەوشتی مرۆیی دروستیان هەبێت، ڕەفتارە ژینگەیی و تەندروستییەکانیان دروست بێت.

٥. ژینگەیەکی جیهانیی جێگیر.

• کاردانەوەی پیسبوونی ژینگە لە سەر تەندروستی مرۆڤ

پیس بوونی ژینگە بە گوێرەی هەتا چەند ڕادەی پیس بوونەکەیە لەگەڵ بڕ و جۆری ماددە کیمیاییەکە دەگۆڕێت و کاردانەوەی لە سەر باری تەندروستی کەسەکان لە سەر ئەو هۆکارانە بەندە. لەگەڵ ئەوەی پیس بوونی ژینگە دەبێتە هۆی تێکدانی سیستەمی ئابووری نێوان بوونەوەرەکان (ECOSYSTEM) و خراپتر کردنی دۆخی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان و دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی نوێ. لە وڵاتێکی وەکو ئەمریکا ساڵانە بە هۆی پیس بوونی ژینگە نزیکەی (٢،٤





ملیۆن دۆلار) بە شێوەی ڕاستەوخۆ (DIRECT) و مەی (٤، ١ ملیۆن دۆلار) بە شێوەی ناڕاستەوخۆ ئینجوورییەتی. کاردانەوەی پیسبوونی ژینگە لە سەر تەندروستی مرۆڤ بە دوو جۆر دەبێت:

١. کاردانەوەی هەنووکەیی (لە ناکاو): بۆ نموونە: چاو سوور بوونەوە یان کزانەوە و هەوکردنی گەروو یان کۆئەندامی هەناسە یان هەوکردنی سییەکان. هەروەها سەر ئێشان هێڵنج هاتن یان ئاڵووشی پێست. هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشی درێژ خایەنی وەکو ڕەبۆ یان سینگ ڕەشبوونیان هەیە ئەوا لەوانەیە باریان قورستر بکات.

٢. کاردانەوەی درێژ خایەن: وەکو تووشبوون بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، شێرپەنجەی سییەکان، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشییەکانی مێشک یان نەخۆشی جەرگ یان نەخۆشی گورچیلەکان.

• خۆپاراستن لە نەخۆشییە گوێزراوەکان

چەند ئەرکێک هەیە بۆ دوور بوون لە نەخۆشییە گوێزراوەکان، ئەوانیش:

١ — ڕێ و شوێنە خۆپارێزییەکان:

ئەو ڕێوشوێنانەی بۆ خۆپاراستن کە پێویستە بخرێنە گەڕ ئەمانەن:

ا. ڕێ وشوێنە ژینگەییەکان:

١. فەراهەم کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ خواردنەوەی هاوڵاتیان و بەکار هێنانەکانی ناو ماڵ بە گوێرەی پێویستیان، بە هەمان ئەو مەرجە تەندروستییانەی کە پێویستە و لایەنە تەندروستییەکان بڕیاریان لە سەر داوە.

٢. تەواو و دروست لە ناو بردنی پاشەڕۆکە زیادەکان.

٣. کۆ کردنەوەی پاشەڕۆ و خاشاکە ڕەقەکان و لە ناو بردنیان بە شێوەیەکی دروست.

٤. قڕکردنی مێش و مەگەز.

٥. قڕکردن و لە ناو بردنی مێروولە و قرتێنەرەکان.

٦. چاودێری کردنی خۆراک و نەهێشتنی پیس بوونی خۆراک.

٧. دابین کردنی ماڵ و خانووی تەندروست، کە هەوا گۆڕکێیەکی تەواوی هەبێت.

ب. ڕێ و شوێنەکانی تایبەت بە مرۆڤ:

زیاد کردنی بەرگری لەشی مرۆڤ، بە جۆرێک لە کاتی چوونە ژوورەوەی میکرۆب، ئۆلای نەخۆش کەوتنی مرۆڤەکانی نەبێت لەبەر ئەوەی بەرگری لەشی مرۆڤەکە بەهێز کراوە و دەتوانێت میکرۆبەکە لە ناو بەرێت. دەتوانرێت بەرگری لەشی مرۆڤ بەم هۆکارانەی خوارەوە بەهێز بکرێت:

١. هۆشیاری دروستی: زیاد کردنی تەندروستی تاک لە ڕێگای:

ا. هاندانی مرۆڤەکان لە خۆ پاک و خاوێن ڕاگرتن ئەویش بە خۆ شووشتن بە ئاو و سابوون.

ب. شووشتنی دەستەکان، بەتایبەتی دوای لە ئاو دەست دەرچوون و پێش و پاش نان خواردن.

ج. بە کار نەهێنانی کەل و پەل بە هاو بەشی، هەروەها خۆ دوور گرتن لە بە کارهێنانی ئەو کەل و پەلانەی کە خاوێن نین، وەکو: قاپ و کەل و پەلی خواردن و خواردنەوە و ئامێر و ئامرازەکانی تایبەت بە کەسەکان.

د. هاندانی خۆکوتان و وەرگرتنی لوقاحی و کوتانە پێویست و گرنگەکان.

هـ. خۆراکی دروست.

٢ — ڕێ وشوێنە تایبەتییەکان بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشن یان هاوەڵی نەخۆشن:

ا. چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەیان بە باشترین شێوە.

ب. پشکنینی ئەو هاوەڵانەی نەخۆش کە ئەگەری تووشبوون و گرتنەوەی نەخۆشییەکەیان هەیە و پشکنینیان و چارەسەر کردنیان.

ج. هۆشیار کردنەوە و ڕۆشنبیر کردنی نەخۆشەکان و هاوەڵی نەخۆشەکان دەربارەی تەندروستییان و پێدانی ڕێنمایی پێویست.

د. دۆزینـەوەی هەڵگری میکرۆبی نەخۆشییەکان، کە هۆی تەنینەوەی نەخۆشیەکەن و چارەسەر کردنیان.

هـ. خاوێن کردنەوە و فڕێدانی پاشماوەکانی نەخۆش کە لەوانەیە هۆکار بێت بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە، هەروەها خاوێن کردنەوەی هەموو کەل و پەلەکانی نەخۆشەکە کە بە کاری هێناون یان لەوانەیە بە پاشماوەی نەخۆشەکە پیس بووبن.

مایسیری

د.حیدر سابیر سورچی
پسپۆڕی نەشتەرگەری

مایسیری یەکێکە لە نەخۆشییە زۆر بڵاوەکان، وە زۆرترین نەخۆشییەکانی ناوچەی دوو برۆ و ڕێکەیە لە سەرانسەری جیهاندا. لە هەر سەد کەس نزیکەی دە کەسیان مایسیرییان هەیە یان دەیان بێت، کە ئەویش بریتییە لە چەند شینە دەمارێکی مایسیری لە ناوچەی ڕێکە و دوو برۆدا کە ڕەنگە لە ئەنجامی فراوان بوون و گەورە بوونی وەکو زیادە گۆشتێک لە دەرەوەی دوو برۆدا بە دیار بکەوێت بەتایبەتی لەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان (٢٠ — ٥٠) ساڵە. زۆربەی نەخۆشەکان هەر گرفت و نەخۆشییەکیان لە ناوچەی ڕێکە و دووبرۆدا هەبێ بە مایسیری دەزانن بەڵام ئەمە ڕاست نییە؟! چونکە جۆرەها نەخۆشی لەو شوێنەدا ڕوو دەدەن و ڕەنگە نیشانە و درۆشەکانی بە مایسیری بچێت وەکو تەقینی ناوپۆشی دوو برۆ و ڕێکە، ناسووری دوو برۆ، هەوکردن و گرێ و ...هتد. دیاری کردن و دەست نیشان کردن و جۆری چارەسەری نەخۆشییەکەش بۆ پزیشکی پسپۆڕ دەگەڕێتەوە.

• هۆکارەکانی

هۆکارە سەرەکی و دیارەکانی مایەسیری کە یارمەتی بە دیار کەوتنی مایسیری دەدەن نەزاندرایە بەڵام هەندێک هۆکاری یارمەتیدەر هەن کە ڕۆڵیان لە تووشبوون و بە دیار کەوتنی مایسیری هەیە، لەوانە:

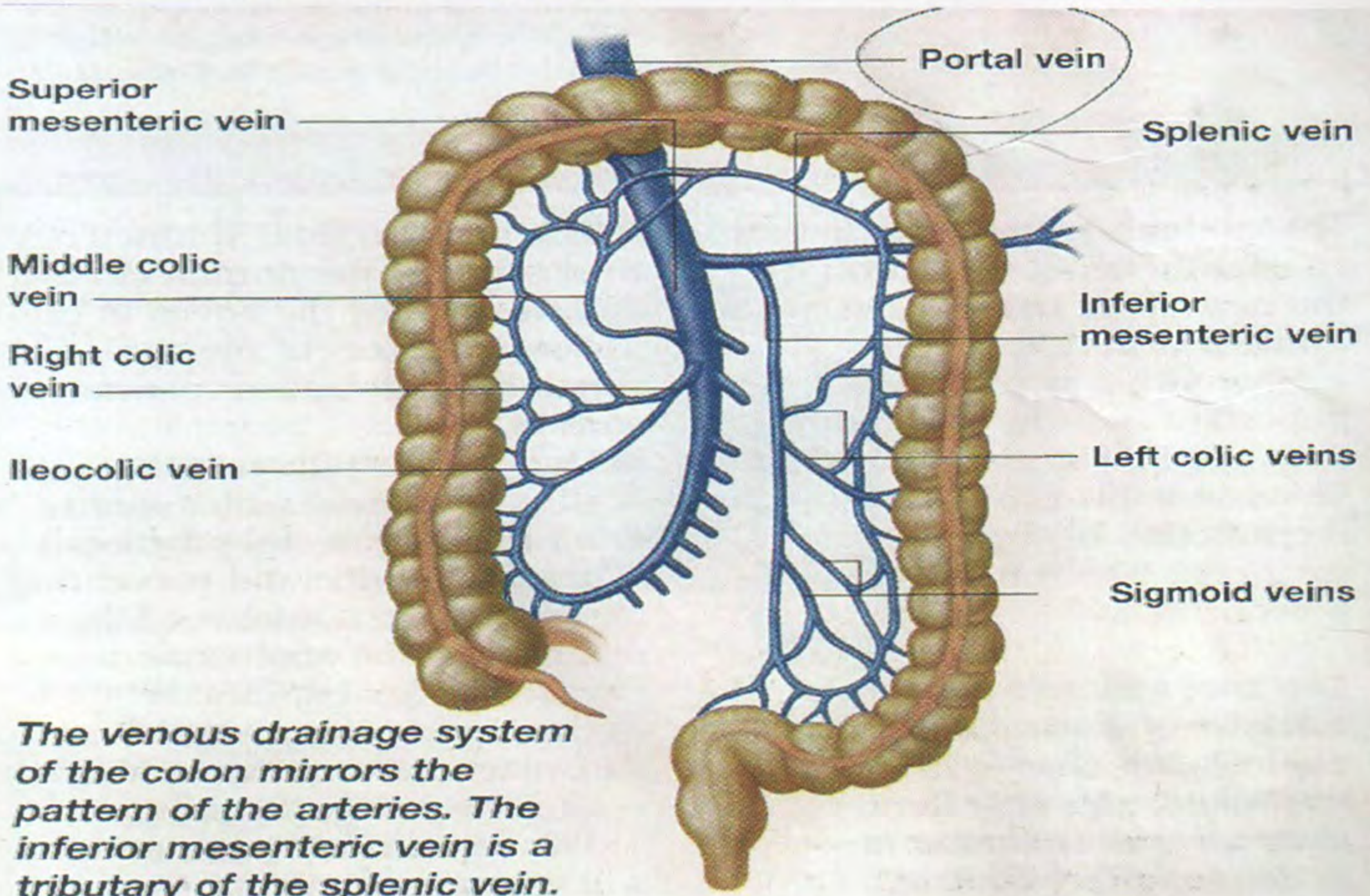
١. کەم خواردنی یان نەخواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕیشاڵیان زۆر تێدایە، وەکو: سەوزە و میوە و ک نایەڵن مرۆڤ قەبز ببێت.
٢. قەبزی درێژ خایەن و پیسایی ڕەق بوون.
٣. دانیشتن بۆ ماوەی دوور و درێژ و کەم جوولەیی.
٤. کۆخەی درێژ خایەن.
٥. زگ و زا و منداڵ بوون.
٦. قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش.
٧. جگەرەکێشان.
٨. وەرزش نەکردن.
٩. ئیش و کاری قورس.

• مایسیری چییە؟

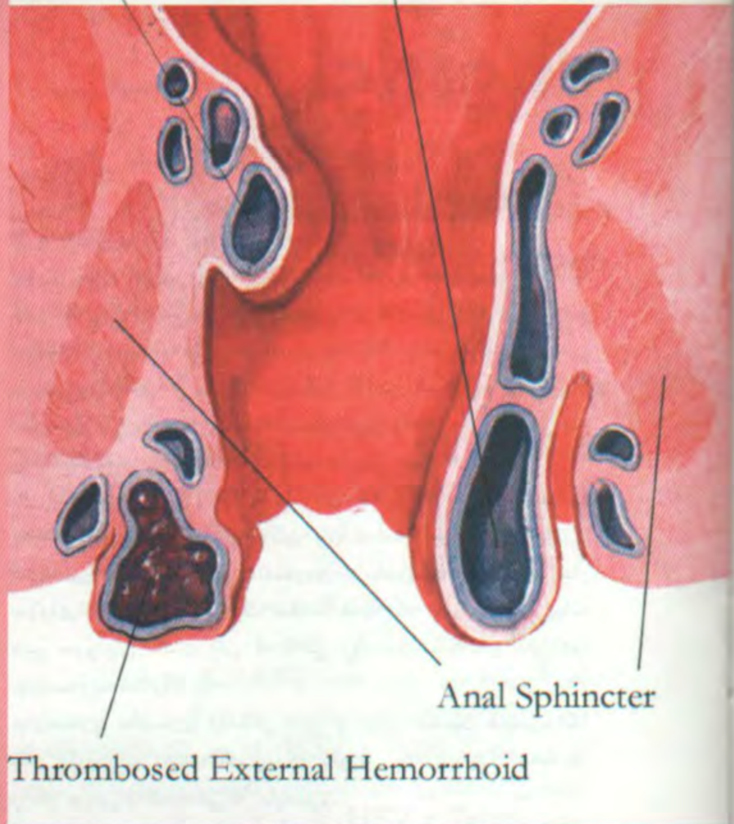
ڕێکە و دوو برۆ سێ بالیفی لە شێوەی نەرمە گۆشتی وەکو ئیسفەنجی تێدایە، کە هەر یەک لەو بالیفانە کۆمەڵە شانەیەکی نەرم و بۆڕی خوێنهێنەری تێدایە. وە لە ئەنجامی شل بوون و کشانی ئەو شانانە و فراوان بوون و درێژ بوونەوەی بۆڕییە خوێنەکان ئەوا بالیفەکە شل دەبێت و دەکشێت و لەگەل پیسایی کردن دەخزێتە دەرەوە و نیشانەکان دروست دەکات.

• جۆرەکانی مایسیری: مایسیری دەکرێتە دوو جۆر:

١. مایەسیری ناوەکی (داخیلی): لە ئەنجامی ئەستوور بوونی تۆڕی ناوەوەی ڕێکە پەیدا دەبێت.
٢. مایەسیری دەرەکی (خارجی): لە ئەنجامی ئەستوور بوونی



The venous drainage system of the colon mirrors the pattern of the arteries. The inferior mesenteric vein is a tributary of the splenic vein.



تۆڕی دەرەوەی ڕێکە پەیدا دەبێت.

وە لە هەر دوو باردا تۆڕی موولوولە و بۆڕییە خوێنەکانیش لەگەل خۆی ئەستوور دەکات. وە بە شێوەیەکی زانستیش مایسیری دەکرێتە چوار جۆر:

١. **مایسیری پلە یەک:** ئەمجۆرە مایەسیرییە ناوەکییە لە دیوی ژوورەوەی ڕێکە ئەستوور دەبێت لە کۆتایی ڕێکە و سەرەتای دوو برۆ، ژانی نییە، جار و بار خوێنی لێدێت.

٢. **مایەسیری پلە دوو:** ئەمجۆرە مایەسیرییە ناوەکییە بەڵام هەندێک جار لە کاتی پیسایی یان ڕاوەستان یان ڕۆیشتن دێتە دەرەوەی دوو برۆ، وە پاش پیسایی کردن بە خۆی دەچێتە ژوورەوە، هەندێک جار ژانی دەبێت و نەزیف دەبێ.

٣. **مایەسیری پلە سێ:** لە کاتی پیسایی دێتە دەرەوە و دەبێت نەخۆش بە پەنجە و پاڵدان بیباتە ژوورەوە ئەگەر نا بە خۆی ناچێتەوە ژووریّ.

٤. **مایەسیری پلە چوار:** ئەمجۆرە مایەسیرییە شۆڕ دەبێتەوە و بە بەردەوامی لە دەرەوەیە و زیادە گۆشت لە دەورەی دووبرۆ دروست دەکات.

• نیشانەکانی مایەسیری:

١ – خوێن دانیشتن: هەندێک جار تاکە نیشانەی مایەسیرییە بەتایبەتی پاش پیسایی کردن لە شێوەی خوێنێکی سوور یان دڵۆپ دڵۆپ یان پیسایی سوور دەکات.

٢ – ژان و خورشت لە ناوچەی دوو برۆ.

٣ – تەڕ بوون لە ئەنجامی زیاد دەردانی ئاوی ناو پۆشی کۆم.

٤ – ژان لە کاتی پیسایی کردن یان ئازاری بەردەوام.

* ماکەکانی مایسیری:

١. خوێن دانیشتن.

٢. پەیدا بوونی زیادە گۆشت لە دەورویەری دوو برۆ.

٣. هەوکردنی دوو برۆ و پێستی دەرەوە لە ئەنجامی دەردراوەکانی کۆم.

٤. کەم خوێنی لە ئەنجامی نەزیفی بەردەوام و درێژ خایەن.

٥. هاتنە دەرەوە و خزینی کۆم لە ئەنجامی شل بوونی بالیفی شانەکانی کۆم.

٦. ڕەقبوون و خوێن مەیینی دەماری مایسیری.

٧. تەقینی دەماری مایسیری و ئەستوور بوون و ژانی زۆر.

* دەست نیشان کردن و ناسینەوەی مایسیری:

پاش وەرگرتنی ڕاپۆرتی نەخۆشی لە بارەی نیشانە و درۆشەکانی و پشکنینی جێگایی، وە هەندێک جار بە کارهێنانی پێبینی ڕێکە، پزیشک دەتوانێت دەست نیشانی نەخۆشییەکە بکات.

* خۆپاراستن:

ڕێگایەکانی خۆپاراستن بە بەشێک لە چارەسەر دادەنرێت، ئەویش بە:

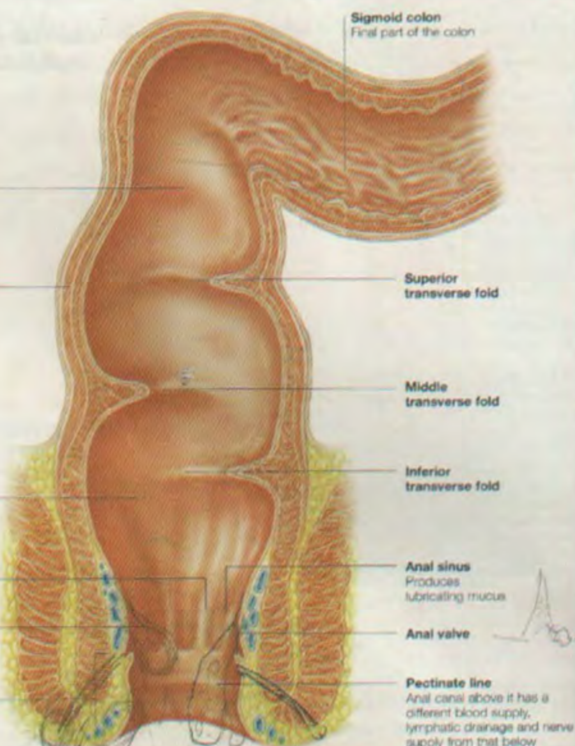
١. نەهێشتنی هۆکارەکانی پەیدا بوونی مایسیری کە پێشتر باسکران.

٢. خواردنی دروست و خۆراکی ڕیشاڵدار و پڕ لە سلیلۆز و ڕیشاڵ و سەوزە و میوە.

٣. وەرزش کردن و دانەنیشتن بۆ ماوەی درێژ.

٤. خواردنەوەی شلەمەنی زۆر.

٥. چارەسەر کردنی قەبزی و بەکار هێنانی ئەو ڕێ و شونانەی بە





کار دێنن بۆ دەرچوونی پیسایی بە شێوەیەکی دروست.

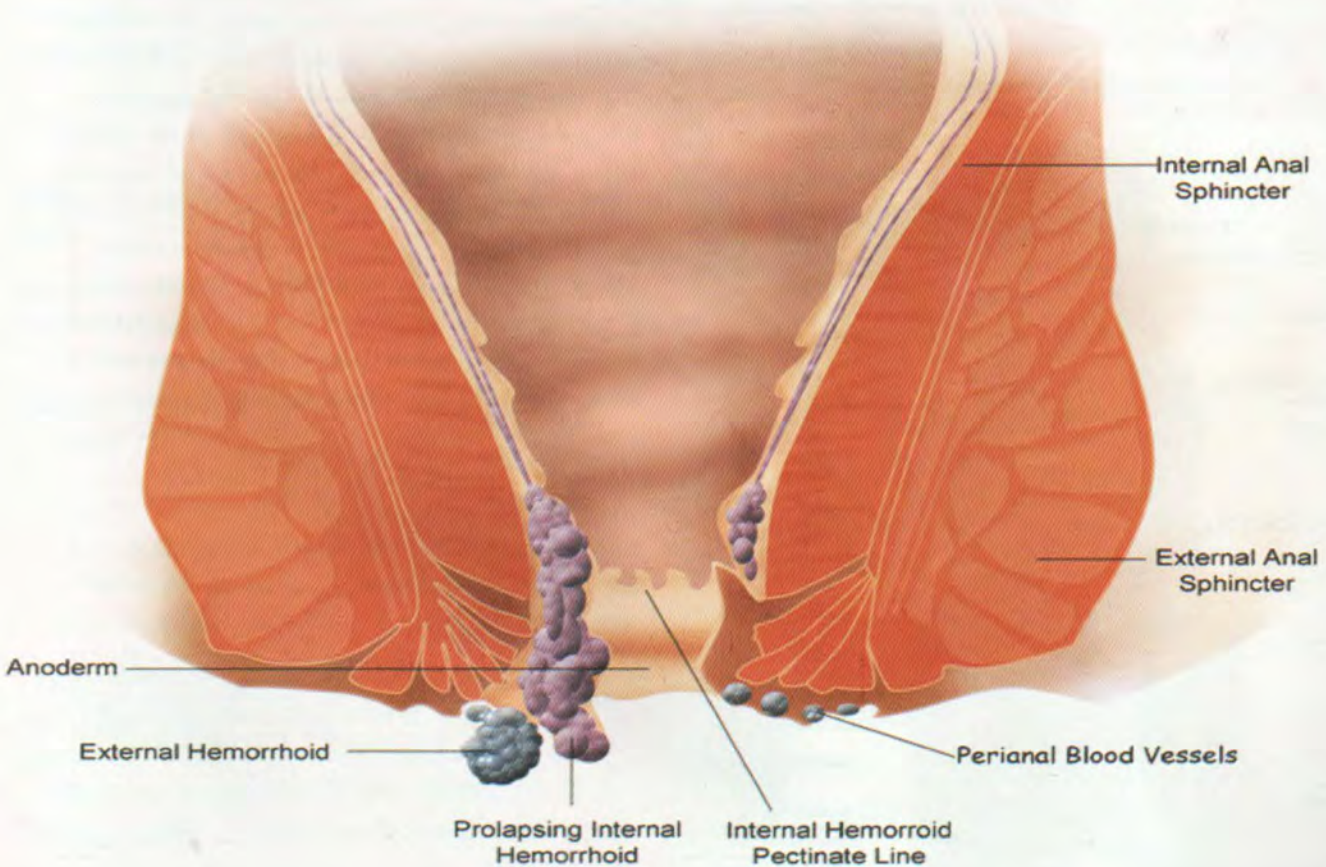
• ئایا بەرنامەیەکی خۆراکی دیاریکراو هەیە بۆ مایسیری؟
وا ئامۆژگاری دەکرێن کە خۆراک هەموو پێکهاتە پێویستیەکانی تێدا بێت و ریشاڵی زۆر بێت تاوەکو پیسایی نەرم بێت و کرداری پیسایی کردن ئاسان بێت، لەبەر ئەوە:
١. شلەمەنی زۆر بخۆوە.
٢. نان بە کەپەکەوە بێت واتە قاوەیی بێت نەک سپی.
٣. کێکی کامل بێت وەکو کێکی دایجێستیڤ و کێکی شۆفان کە قاوەیین.
٤. میوە زۆر بخورێت، وەک: سێو و پرتەقاڵ.
٥. سەوزە زۆر بخورێت بە خاوی یان بە کوڵاوی و بە پەلکەوە، وەک: گێزەر، خاس، تەماتە، سلّق، خیار و سپێناخ.
٦. دانەوێڵە و وەک نیسک بخورێت.

• ئایا بۆماوە هۆکارە؟ نەخێر، بەڵام هەندێک کلتوری کۆمەڵایەتی، وەرزش، جۆری خۆراک و سفرە لە نێو هەندێک بەرەباب ڕۆڵیان هەیە لەوەی چۆن دایباب تووشی مایسیری بوون بە هەمان شێوە ڕۆڵەکانیشیان تووشی ببن.

• چارەسەر بە نەشتەرگەری؟
ئەگەر هۆیەکانی خۆپاراستن سوودیان نەبوو ئەوا یان بە ڕێگای دەرزی یان بە نەشتەرگەری دەبێت چارەسەری بنبڕی بۆ ئەنجام بدرێت، دەبێت مایسیرییەکە هەڵبگیرێت و دەمارەکان گرێ بدرێن کە زۆر ڕێگا هەن بۆ ئەم مەبەستە، وەکو:
١.برینی مایسیرییەکە و گرێدانی شینە دەمارەکان.
٢. برینی مایسیرییەکە و دوورینەوەی شوێنی برینەکە بە تەواوی یان بە شێکی.
٣. بەستانی مایسیری بە داو یان بە کلیپس.

• هەڵبژاردنی کام ڕێگا لە چارەسەر؟
جۆری چارەسەری ڕادەوەستێتە سەر جۆری مایسیرییەکە: ئایا ناوەکییە یان دەرەکییە؟ وە لە سەر پلەی مایسیرییەکە و نیشانە و درۆشەکان. سەبارەت بە مایسیری پلە یەک بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانی و ڕاگووشە و دەرمانی گرژ کردنی شینە دەمارەکان و دەرمانی ژان چارەسەر دەکرێت. مایسیری پلە دوو: هەروەکو پلە یەک چارەسەر دەکرێت، هەندێک جاریش شرونقەی تایبەتی بە کار دێت بۆ مەیاندن و شل کردنەوەی دەمارەکان یان بەکارهێنانی بەستەر بۆ بەستانی دەمارەکان یان تیشکی بن سوور(لەیزەر). ئەوانەش هەموو بۆ پووکاندنەوەی مایسیرییەکە کە زۆر جار سوودی هەیە بەڵام هەندێک حالەت هەیە کە ئەم چارەسەرییانە هیچ سوودیان نابێت یان لە کاتی ڕوودانی ماکەکان ئەوا دوا چارەسەر نەشتەرگەرییە.
چارەسەری مایسیری پلەکانی سێ و چوار: دەبێت مایسرییەکە بنبڕ بکرێت بە نەشتەرگەری، کە ئەویش چەندین ڕێگا هەیە بۆ ڕزگار بوونی یەکجارەکی لە مایسیری.
مایسیری دەرەکی: بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت، چارەسەرەکانی دیکە وەکو دەرمان و ڕاگووشە و فتیل تەنها چارەسەری کاتیین بۆ نەهێشتنی ئازار و ماکەکان. نەشتەرگەری باشترین ڕێگایە و چارەسەرێکی یەکجارەکییە بەتایبەتی پاش پێشکەوتنی ڕێگا چارەکانی نەشتەرگەری و پەیدا بوونی ئامێری نوێ.







HERPES SIMPLEX

ڤینچکەی تایێ

تووشبوون به ڤایرۆسی کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ڤینچکە، کە لە ناو کوردەواری دەڵێن: ئەوە ترسای؟ بە هۆی جۆرە ڤایرۆسێکەوە تووشی مرۆڤ دێت، کە پێی دەووترێت: ڤایرۆسی (Herpes Simplex Virus).

کاتێک مرۆڤ تووشی ئەو ڤایرۆسە دەبێت، هێشوویەک لە چیکڵی زۆر لە سەر لێو یان لچی دێت، جار و بار ئەو ڤینچکۆکە ووردە خوروشتێکی دەبێت و کەم کەمە ئاو و زرزرەی دەگەل دادەبێت.

ئەو ڤایرۆسە دوو جۆری هەیە، یەکێکیان کە مرۆڤ تووشی هەو کردنی لچ و لێو یان سۆربوونەوەی چاو دەکات، پێی دەووترێت: جۆری یەکەم (HSV ١ Type) کە بە ڕێگایەکانیتر جگە لە زایندەیی (سێکسی) بڵاو دەبێتەوە. ئەویتریان بریتییە لە جۆری دووەم (HSV ٢ Type) کە بە کرداری زایندەیی (سێکسی) بڵاو دەبێتەوە.

ڤایرۆسەکە کە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ لە پێست و دەمارەکان خۆی مات دەکات، هەتا بارودۆخی بۆ ساز دەبێت لە کاتی تا لێهاتن یان خۆ دانە بەر تیشکی خۆر یان پشێوی دەروونی یان تووشبوون بە شێرپەنجە یان بە کارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە بەرگری لەش لاواز دەکەن، ڤایرۆسەکە چووست و چالاک دەبێت و دووبارە دەکەوێتە خۆ و کەسەکە تووشی نەخۆشی دەکات. تا لێهاتن و ئەو نەخۆشییانەی کە تا دروست دەکەن، وەکو: هەوکردنی سییەکان، مەلاریا، هەوکردنی پەردەی مێشک، ڤینچکەی تایێ کەمتر لەگەل گرانەتا دەردەکەوێت.

ئەو جێگایەی کە ڤینچکەی لێدێت سەرەتا هووردە ئازار و سڕ بوونێکی کەمی دەبێت، دواتر لە شوێنەکەی ڤینچکە دەردەکەوێت. ئەو ڤینچکانە ماوەی (٧ – ١٠) ڕۆژ دەمێنێتەوە، پاش ئەوە ڕوو لە چاک بوونەوە دەکات و قەتماغە فڕێ دەدات، ئەو ڤینچکانەی لە ماوەی (٢١) ڕۆژ تەواو چاک دەبنەوە و لە جێگای خۆیان شوونەکی دیار بە جێ دەهێلن.

ئەو ڤینچکانە بە زۆری لە دەوری قولینچکی دەم یان سەرتیلەی دەم یان لە کوونە لووت دێت، کەمتر هەوکردنی دامەن و هەوکردنی زێ لە ئافرەتان دروست دەکان، دەگەل ئەوانە کەسەکە تەرمە تایەکی دەبێت.

لەو نەخۆشانەی کە ئامادە باشیان تێدایە کە ماک و ئالۆزیان لە سەر دروست ببێت یان بەرگری لەشیان لاوازە، ماک و ئالۆزی ئەو ڤایرۆسەیان لە سەر دیار دەکەوێت، وەکو: هەوکردنی مێشک بە ڤایرۆس (Herpes Simplex Encephalitis) یان ئەگزیما بەو ڤایرۆسە (eczema herpeticum) بە زۆری ئەوەی دوایی لەو منداڵ و گەورانەی کە نەخۆشی ئەگزیمایان هەیە و تووشی ئەو ڤایرۆسە بوون، ئەو جۆرە ئەگزیمایەیان لە سەر دیار دەکەوێت، کە ئەگزیمایەکە هەموو جەستە دادەگرێت و دەبێتە هۆی لە دەستدانی شلەی لەش و ووشک بوونەوە و لە دەستدانی ئەلیکترۆلایت و پرۆتین. لەو کەسانەی کە تووشی سۆتان بوونە، ئەگەر تووشی ئەو ڤایرۆسە بین لەوانەیە نەخۆشییەکەیان گشتگر بێت. ئەو جۆرە ڤایرۆسە لەو کەسانەی کە مشتە کۆلە یان زۆرانبازی دەکەن لە شوێنی لێدانەکە دێت و پێیدەووترێت: (HERPES GLADIATORM). ئەو ڤایرۆسە لەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان کەمە تووشی هەوکردنی سییەکان بەو ڤایرۆسە (HERPES SIMPLEX VIRUS PNEUMONIA) دەکات.



• دیاریکردن:

ئەو نەخۆشییە کە لە شێوەی هێشوویی دێت، دەبێت لەو نەخۆشییانە جیا بکرێتەوە کە ڤینچکە یان بارە چیکڵی شێوە هێشوویی دروست دەکات، هەروەها لە پشتێنەی ئاگری (Herpes Zoster) کە یەکجار ڕوو دەدات و دووبارە بوونەوەی نییە بەڵام تووشبوون بەو ڤایرۆسە دووبارە دەبێتەوە. ئەگەر نموونەیەک لەو ڤینچکەیە وەربگیرێت و بپشکنرێت ئەو ڤایرۆسەی لە ناو دەبینرێتەوە، پشکنینی سیرۆلۆجی خوێن دژە تەنی دژ بەو ڤایرۆسە دەبینرێت.

• چارەسەر:

ئەو ڤینچکانەی کە هاتوون و نەخۆشەکە مەترسی تیر بوونی نەخۆشییەکەی نییە، ئەوا: لێیان دەگەڕێین و بە خۆی لا دەچێت و چاک دەبێتەوە، بە نەخۆشەکە دەگووترێت: کە بە پاکی ڕایبگرێت و دژوون نەبێت. ئەگەر نەخۆشییەکە لە سەر چاو دیار کەوت، ئەو کات قەتلاەکی چاو (iodoxuridim) لە چاو دەکرێت. هەرچی ئەوانەن کە بە توندی تووشی ڤایرۆسەکە بوون، ئەوا: دەرمانەکانی دژە ڤایرۆسی (Antiviral) وەک (arabinoside) یان دەرمانی دژە ڤایرۆسی (Vidarbine) دەدرێتێ.



له نهێنییه‌کانی نۆڕینگه‌ پزیشکییه‌کان

چۆنییه‌تی دیاری کردن و دۆزینه‌وه‌ی کاری حه‌سوودی له‌ سه‌ر باری ته‌ندروستی نه‌خۆش

د.عه‌بدولسه‌لام سالّح سولّتان
پسپۆڕ له‌ نه‌خۆشییه‌کانی هه‌ناو
پسپۆڕ له‌ بواری گه‌شه‌ پێدانی په‌یوه‌ندی نێوان پزیشک و نه‌خۆش
ئه‌ندامی لیژنه‌ی ڕاوێژکاری لێکۆڵینه‌وه‌ی هه‌رێمایه‌تی ڕۆژهه‌ڵاتی ناوه‌ڕاست
ڕێکخراوی ته‌ندروستی جیهانیی

دایکی جاسم ئافره‌تێکی ته‌مه‌ن په‌نجا ساڵییه‌ ماوه‌یه‌که‌ هه‌موو ئێواران منداڵه‌کانی به‌ په‌له‌ ده‌یهێننه‌ نۆڕینگه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ڕاڕایی و قه‌له‌قییه‌کی زۆر ده‌کات و هه‌ست ده‌کات له‌گه‌ڵی سینگی گران ده‌بێت و تووشی دڵه‌ کوته‌ی ده‌کات، چه‌نده‌ها جار بۆ ئه‌و نیشانه‌ سه‌ردانی نۆڕینگه‌ی کردووه‌ و منداڵه‌کانی هه‌راسان بوون و په‌رۆشی ته‌ندروستی دایکیانن. دایکه‌که‌ ده‌ڵێت: ماڵ و منداڵی خۆم هه‌یه‌ و باری دارایی زۆر باشه‌ و هیچ گرفتێکی نییه‌!!

ده‌ڵێت: ناوه‌ ناوه‌ گرانییه‌ک دێته‌ سه‌ر سینگم و هووردە ئازارێکی که‌مه‌ و ده‌یداته‌وه‌ ده‌فه‌ی شان. جۆرکه‌ک ده‌رمانی وه‌کو: کاپۆتین و حه‌بی په‌مبه‌ی تایێ (ئه‌سپرین) و حه‌بی خه‌وێ (ڤالیۆم)ی پێ بوو، ئه‌وه‌شی گۆت: چه‌نده‌ها جار له‌ لای ئه‌و کارمه‌ندی ته‌نردوستییه‌ی که‌ له‌ نزیک ماڵه‌که‌یان نۆڕینگه‌ی کردۆته‌وه‌ شورنقه‌ی زه‌خت دابه‌زینی (لازیکس) لێداوه‌ به‌ڵام ئه‌وانه‌ هه‌مووی بێ مفا بوون له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ناوه‌ ناوه‌ زه‌ختی بڵند ده‌بێت و هه‌ست به‌ نارێکی له‌ لێدانی دڵی ده‌کات و ترسی ئه‌وه‌ی هه‌یه‌، نه‌وه‌ک تووشی نۆره‌ی دڵ (جه‌ڵته‌) ببێت. گه‌یشت بوو به‌وه‌ی که‌ منداڵه‌کانی ته‌واو په‌رۆشی ته‌ندروستی دایکیان بن و شله‌ژانیان به‌ سه‌ره‌وه‌ دیار بێت. وه‌ کاتێک زه‌ختی دایکی جاسمم گرت له‌ نێوان (١٦٠ / ١٠٠ — ١٤٠ / ٩٠ مليمه‌تر جیوه‌) بوو، وه‌ دڵه‌ کوته‌ی هه‌بوو، لێدانی دڵی له‌ نێوان (١٠٠ — ١١٠ لێدان/خوله‌کێک) بوو.

ئه‌و ژنه‌ پێشتر هیچ نه‌خۆشییه‌کی نه‌بوو، باری ته‌ندروستی و جه‌سته‌یی و ده‌روونی و کۆمه‌ڵایه‌تی زۆر باشه‌ و (خۆی گووته‌نی وه‌کی تۆپێ بووه‌) ته‌نیا ئه‌وه‌ نه‌بێت که‌ پزیشکی ئافره‌تان پێش ماوه‌یه‌ک ئه‌وه‌ی پێ گووت بوو: که‌ کیسێک له‌ هێلکه‌دانی هه‌یه‌ به‌ڵام مه‌ترسی نییه‌ و به‌ خۆی ده‌ڕوات و پێویستی به‌ حه‌ب و ده‌رمان و نه‌شته‌رگه‌ری نییه‌. ئه‌و نیشانه‌ی ئێستای مانگێکه‌ تووشی هاتووه‌، له‌ سه‌ره‌تا هه‌ستی به‌ ژانێک له‌ سینگی ده‌کرد و ده‌یدایه‌وه‌ ده‌فه‌ی شانی له‌به‌ر ئه‌وه‌ یه‌کسه‌ر منداڵه‌کانی بردیانه‌ نه‌خۆشخانه‌ی ئیبن نه‌فیس و له‌وێ له‌ یه‌که‌ی فریاکه‌وتن ته‌ختیتی دڵ (هێلکاری دڵ له‌ کاتی ئارامی) بۆ کرا و ته‌ختیته‌که‌ی ئاسایی بوو، هیچ عه‌یبێکی نه‌بوو. وه‌ زه‌ختی (١٦٠ / ٩٠ مليمه‌تر جیوه‌) بوو، دکتۆره‌ موقیمه‌که‌ شورنقه‌کی لازیکسی بۆ نووسی و حاله‌تی باشتر بوو. دواتر ده‌رمانی حه‌بی په‌مبه‌ی تا (ئه‌سپرین) و ده‌رمانی زه‌ختی (کاپۆتین)ی بۆ نووسی و ئامۆژگاری کرد، که‌ ئه‌گه‌ر ئه‌و ژانه‌ی بۆ هاته‌وه‌ حه‌بی بن زمان (ئه‌نجسید) دابنێت هه‌تا ژانه‌که‌ی لا ببات و ئه‌وشی پێ گووتن: ده‌بێت سه‌ردانی دکتۆره‌کی پسپۆڕ بکه‌ن. دوای ئه‌مه‌ چه‌ند جارێک هه‌مان نیشانه‌ی بۆ ده‌هات و سه‌ردانی یه‌که‌ی فریاکه‌وتن (ته‌واری) ده‌کرد و هه‌مان ئیشه‌کانیان بۆ دووباره‌ ده‌کرده‌وه‌، ئێوارانیش سه‌ردانی چه‌ند دکتۆره‌کی پسپۆڕی کرد بوو، هه‌ر بیان گووتبایه‌: دکتۆره‌کی باش هه‌یه‌ ئه‌و سه‌ردانی ده‌کرد،



هەمووشیان ئەوەیان بۆ ڕوون کردبۆوە کە زەختێکی کەمی هەیە و دەبێت چارەسەری بۆ وەربگرێت بەڵام ئەو گوێڕایەڵی نەکرد بوون و دەرمانەکانی نەدەخوارد و دەیگووت: نە دەهاتمە ئەو بڕوایە دەرمان بخۆم. هەندێک جار ماوەی چەند ڕۆژێک دەرمانی ئەو دکتۆرەی بۆی نووسی بوو، دەیخوارد بەڵام بەردەوام نەدەبوو تەواو لە خۆی بێزار ببوو. هەر بیان گووتایە دکتۆرێکی زیرەک هاتییە یەکسەر سەردانی دەکرد و وەکو جاران ئەو داو و دەرمانانەی بۆی دەنووسرا بە کاری نەدەهێنا.

هەتا ڕۆژێک سەردانی نۆڕینگەی منی کرد و دوای ئەوە چەند جارێک سەردانی نۆڕینگەی منی کرد، پەیوەندی پتەو بوو لەگەڵ نۆڕینگەکەم، لەگەڵی دانیشتم و گووتم: لەوەتەی تووشی ئەو نەخۆشییە بووی بۆم بگێڕەوە: هیچ بەرام نەبوو، پێش مانگێک لە زەماوەندێک یەک لە خزمەکانی خۆم دیت. هەر لە یەکەم بینین، گووتی: ئەوە هیچ پیر نەبووی! هەروەکی پێش سی ساڵی و هیچ گۆڕانکاریت بە سەر دانەهاتووە؟!) هەر ئەو قسەیە وای لەو ژنە کردبوو، کە بترسێت و خەوفی ئەوەی هەبێت نەوەک بە چاو بچێت. بۆیە یەکسەر بە ڕووی داداوە و گووتی: (خۆ نانی بابی تۆم نەخواردووە)؟! هەر ئەو شەوە دایکی جاسم دەرێت ئەو نیشانانەم بۆ هات و لە شەوێ بردمیانە نەخۆشخانە و کرفتەکەی لەو کاتەوە دەستی پێکردووە و هەتا ئێستای خایاندووە و بە نەزەری ئەو، ئەو خزمەی ئەوی بە چاو بردووە و حەسوودی پێ بردووە!؟ دەنا تەندروستی زۆر باشە، چونکە ماڵ و منداڵی خۆی هەیە و لە هیچی کەم نییە و بە هۆی ئەو چاو پیسیەی ئەو خزمەی تووشی ئەو دەردە بووە ئەگەر ئەوە نەبا هیچی نەبووە.

دوای تەواو لێ ووردبوونەوە و هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی و جەستەیی و دەروونـی دایکی جاسم، من وای دەبینم کە ئەو گرفتەی دایکی جاسم بە هۆی باری دەروونییەوە تووشی هاتووە و بەرزبوونەوەی زەخت و دڵە کووتەکەی بە هۆی ئەوەوە دروست بووە و نەک بە پێچەوانەوە، واتە: زەخت و دڵە کووتەکە دەرئەنجامە و هۆکار نییە. ئەو حالەتی نەخۆشییە وەکو ئاگادار کردنەوەیە بۆ پزیشکان و دەرسێکە بەوەی کە نەخۆش بۆیان دەچێت دەبێت لەگەڵ نەخۆشەکە دابنیشێت و داوای ئەوەی لێ بکات کە چۆنیەتی ڕوودانـی نەخۆشییەکەی و چیرۆکەکەی بە تەواوی بۆ پزیشک بگێڕێتەوە، هەروەها پرس لە زۆر بەهای کۆمەڵایەتی و ئایینی نەخۆشەکە بکات و لەگەڵ نەخۆشەکە تاوتوێیان بکات بۆ ئەوەی پەیوەندی نێوان نەخۆشەکە و پزیشک پتەو بکات و نەخۆشەکە بگات بەوەی کە هەموو دڵی بۆت بکاتەوە هەتا زوو بگەیتە دەرئەنجام و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزیتەوە. چونکە هەر گەیشتی بەوەی نەخۆشەکە دڵی خۆی بۆت بکاتەوە، ئەوا: پەیوەندی نێوانتان پتەو دەبێت و چارەسەرییەکە ئاسانتر دەبێت، ئەمەش یەکێکە لە لایەنە باش و جیاکەرەوەکانی پزیشکی نوێ لە پزیشکی کۆن کە تەواو گوێگرتن لە قسەی نەخۆشەکە، واتە: چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشییەکە کە ڕێژەی شێری دیاریکردنی نەخۆشی لەو هەنگاوەوە دەست پێدەکات و ئەو چیرۆکە زانیاریەکیتریشت دەداتێ کەوا نابێت ئەو جۆرە بیرکردنەوانە و بەها کۆمەڵایەتی و ئایینیانە بە چاوێکی کەم لە لایەن پزیشک سەیر بکرێت چونکە لە هەموو کۆمەڵگایەک هەیە، ئەدی نەتان بینیووە: دایکان چەناغە بە سەری منداڵە ساوەیەکانیان دەکەن، یان بە سەرتیلەی دەرگا نارێکی پێوە دەکەن یان لە پشتەوەی جامی ئۆتۆمۆبێلەکان نووسراوە (حەسوود لا یەسوود). کەواتە: ئەو جۆرە بیر و ڕایانە لە ناو کۆمەڵی ئێمە هەیە و لە ناو هەموو میللەتان لە فەرهەنگیان بیر و ڕا و بەهای لە مجۆرە هەیە، بۆیە پێویستە پزیشک ڕێزی بۆ ئەو جۆرە بیرکردنەوانە دابنێت و تەواو گوێ لە نەخۆشەکە بگرێت، هەتا تەواو لێی تێدەگات. دواتر لەگەڵ نەخۆشەکە تاوتوێی بکات هەتا دەیگەنێتە ئەو باوەڕەی کە چارەسەری نەخۆشییەکەی ئەوەیە کە پزیشکەکە دەینووسێت بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لە بە کارهێنانی چارەسەرییەکە و لە هەمان کاتدا کەسایەتی نەخۆشەکە پارێزراو بێت، ئەمەش یەکێکە لە کۆڵەگەکانی پزیشکی نوێ.



چاودێری منداڵی تەمەن یەک ساڵی

هەر کە منداڵ تەمەنی بوو بە نزیکەی یەک ساڵ دەست بە گاگۆرە کردن دەکات، زۆر جار لەلایەن خوشکێکی یان برایەکی لەخۆ گەورەتری تاتی تاتی پێدە کرێت یان بە خۆی بە دیوار و کورسی و تەختەی هەڵ دەگەرێت و دەروات، لەو تەمەنەدا دایکەکە دەبێت زیاتر چاودێری منداڵەکەی بکات لەبەر ئەوەی مزێپ و تووش دەبێت ئەگەر دایک ئاگاداری نەبێت لەوانەیە خۆ بریندار بکات. ئەدیم گیانەکمان لە پیرەژنەکان بوو، کە رێنمایی کچ یان بووکی خۆیان دەکرد، کچم ئەوەمای بە خێو بکە و ئەوەها هەڵس و کەوتی لەگەل بکە! نانی ئیوەمانەمی بەڵام ئێستا لەبەر ئەوەی زۆربەی خێزانە نوێیەکان دەگەڵ ماڵە خەسوویان دانانیشن و لە دایک یان خەسوویان دوورن بۆیە دەبێت هەر ئافرەتێک شووی کرد رێنمایی دەربارەی چۆنیەتی هەڵس کەوت کردن لەگەل منداڵ بخوێنێتەوە و خۆ رۆشنبیر بکات بەتایبەتی لە منداری نۆبەرەی، دواتر ئەو رێنماییانە ئاسان دەکەوێت. دایک هەر کە منداڵەکەی گەیشت بە یەک ساڵ ئەوا هەر سێ مانگ جارێک، واتە: لە تەمەنی دوانزدە و پانزدە و هەژدە مانگی سەردانی پزیشکی منداڵانی پێ بکات، کە گەیشتە تەمەنی ساڵ و نیویک ئەو کات هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی منداڵانی پی بکات بۆ ئەوەی لە تەندروستی منداڵەکە بکۆڵێتەوە و دڵنیا بێت لە باری دروستی منداڵەکە، دواتر لە تەمەنی ساڵ و نیو هەتا تەمەنی پێنج ساڵی هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشک بکات و لە پێنج ساڵی هەتا تەمەنی بالق بوون و تەمەنی رەسیووی هەموو ساڵی یەک جار سەردانی دکتور بکات. ئەوانەی چەند منداڵێکیان هەیە لە کورستان و لە ناو کوردەواری هەموویان دەبەنە لای پزیشکی منداڵان کە ئەمە تەواو هەڵەیە، چونکە لای ئێمە کەینی منداڵمان یان بە خۆمان نەخۆش کەوتین ئەو کات سەردانی دکتور دەکەین!! کە ئەمە تەوا هەڵەیە. نەخۆش کەوتن و چاک بوونەوە لە نەخۆشییەکی دیاریکراو ئاسانە و ئەگەر دەرمان و چارەسەری بە تەواوی بە کار بێنین، ئەوا: تەواو چاک دەبینەوە بەڵام پارێزگاری کردن لە تەندروستیمان و لەش ساغی زەحمەتە!! بۆیە ئەگەر منداڵێکی تەمەن یەک ساڵیت هەبوو، هەر ئەو منداڵە ببە بۆ لای پزیشکی منداڵان و لە کاتی سەردانی کردنی پزیشک، پزیشک چاودێری منداڵەکە دەکات: تا بزانێت تەندروستی تەواوە؟ گەشە کردنی لەگەل تەمەنەکەی دەروات؟ پزیشک هەڵدەستێت بە:

• ئەرکی پزیشک:

١. پێوانی درێژییەکەی و کێشی منداڵەکە و پێوانی چێوەی سەری بە چارتی گەشە کردن (growth chart) بەراوردی دەکات.

٢. پزیشک منداڵەکە بپشکنێت: چاوەکانی و گوێ و دڵ و سییەکان و زگ و قوڵ و لاق و پێیەکان بپشکنێت.

٣. هەنیەی منداڵەکە بپشکنێت (the anterior fontanel).

٤. پشکنینی ناو دەمی منداڵەکە و ددانەکانی، بزانین: ئایا ددانیتری سەری دەرکردووە.

٥. هەڵسەنگاندنی گەشەی منداڵەکە بە گوێرەی تەمەنی: دەستی بە رۆیشتن کردووە؟ منداڵەکە ئەگەر گازی بکەی ناوی خۆی دەزانێت؟ دایە و بابەی دەزانێت؟ ئەگەر شتێکی پێ بڵێیت بە هەستە؟

٦. پزیشک خۆراکی منداڵەکە لە دایکەکە دەپرسێت: نان و خۆراکی کوو دەخوات؟ ئایا قاپی لە پێش دادەنێن؟ فێریان کردووە بە ملاک نان بخوات. هەر کە منداڵ تەمەنی یەک ساڵی تەواو کرد، ئەوا هەندێک خۆراک کە پێشتر نەیدەخوارد ئێستا دەیدرێتێ و لێی قەدەغە ناکرێت، وەکو: شیری چێڵ، مزرەمەنییەکان، سپێنەی هێلکە و هەنگوین.

٧. ئەگەر پزیشک گوومانی کەم خوێنی لە منداڵەکە دەکرد، پزیشک ئامۆژگاری دایکەکە دەکات پزیشکنینی رێژەی خوێن (هیمۆگلۆبین) بۆ خۆی بکات. بە من بێت هەموو منداڵێک لە تەمەنی نێوان یەک ساڵی بۆ یەک ساڵ و نیوی یەک جار پشکنینی رێژەی خوێنی بۆ بکرێت.

٨. پزیشک رێنمایی تەواو بدات بە دایکەکە دەربارەی منداڵەکە. چی دەکات و چی بە ئاسایی دادەنرێت، هەتا نۆبەتی داهاتووی کە دوای سێ مانگیترە.

• ئەرکی دایک:

دایکی منداڵێکی تەمەن یەک ساڵی چەند ئامۆژگارییەک هەیە، کە پێویستە هەردەم لە بیری بێتن، ئەوانیش:

١. دڵنیا بە کە پزیشککە منداڵەکەی تەواو پشکنیووە و دەربارەی پێوانەکانی منداڵەکەت (کێش، درێژی، چێوەی سەری) بپرسە و لە کارتی تایبەتی تۆماری بکە.

٢. هەموو کووتانەکان بۆ





منداڵەکەت بکە و لە سەر کارتی تایبەتی تۆماری بکە.

٣. پرسیاری باری تەندروستی منداڵەکەت لە پزیشکەکە بکە، بزانە هەڵس و کەوت و فامیدەیی دەگەل تەمەنەکەی دەگونجێت.

• لە تەمەنی هەژدە مانگی:

ا. بە تەنیا دەڕوات.

ب. هەتا پانزدە ووشەی دەڵێت و گەمەی خۆش دەبێت.

• لە تەمەنی بیست و چوار مانگی دایک لەوە دڵنیا بێت، منداڵەکەی ئەوانەی پێ دەکرێت:

ا. دەتوانی ڕستەیەکی دوو ووشەیی بڵێت.

ب. ئەگەر قسەکی پێ بڵێیت، بە گوێت بکات.

ت. لاسایی کارەکان بکاتەوە.

پ. گەمۆکەی بۆ خۆی بێنێت و یاری پێ بکات.

٤. ئەوەش لە بیر مەکە کە لە دکتۆرەکەی بپرسی، کە لەو سێ مانگەی داهاتوو منداڵەکەت دەبێت چی بکات؟ چی لە سەر دیار بکەوێت.

• خشتەی کووتانەکان بنچینەکان لە وولاتی عێراق بەمجۆرەیە:

تەمەن	جۆری کووتان	جەم
ڕۆژی یەکەمی لەدایک بوون		
	بی. سی. جی	
	هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ (جۆری ب)	جورعەی یەکەم
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان) بە دەم	جورعەی سفر
مانگی دووەم		
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان) بە دەم	جورعەی یەکەم
	ڤایرۆسی ڕۆتا	جورعەی یەکەم
	پێنجی	جورعەی دووەم
مانگی چوارەم		
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان) بە دەم	جورعەی دووەم
	ڤایرۆسی ڕۆتا	جورعەی دووەم
	چواری	جورعەی یەکەم
مانگی شەشەم		
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان) بە دەم	جورعەی سێیەم
	ڤایرۆسی ڕۆتا	جورعەی سێیەم
	پێنجی	جورعەی دووەم
مانگی نۆیەم		
	سووریژە	
	(V – A) 100 هەزار یەکەی جیهانی	
مانی پانزدەیەم		
	سووریژەی تێکەڵاو	جورعەی یەکەم
	V A 200 هەزار یەکەی جیهانیی	
مانگی هەژدەیەم		
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان)	جورعەی چالاککەری یەکەم
	چواری	جورعەی چالاککەری دووەم
چوار بۆ شەش ساڵ		
	شەلەلی منداڵان (ئیفلیجی منداڵان)	جورعەی چالاککەری دووەم
	سیانی	جورعەی چالاککەری دووەم

• کەینێ سەردانی پزیشک دەکەیتەوە:

١. منداڵ تووشی زگ چوون و ڕشانەوە بوو.

٢. تای زۆری هاتێ و دەرەجەی تایەکەی لە (٢٨) پلەی سەدی تێپەڕی کرد.

٣. منداڵەکەت خواردن و خواردنەوەی نەدەخوارد.

٤. ئەگەر دایککە هەستی کرد گەشەی منداڵەکەی وەکو پێویست نییە.

• کووتانەکان:

هەر منداڵ گەیشت بە یەک ساڵ و تەمەنی بۆ دوو ساڵی دەچوو، دەبێت دایک و باوک دڵنیا بن کە هەموو کووتانەکانی بۆ کراوە. لە وولاتی ئێمە (عێراق) لە تەمەنی پانزدە مانگی کووتانی سۆریکەی تێکەڵاوی بۆ دەکرێت، وە لە تەمەنی هەژدە مانگی، واتە: ساڵ و نیوێک کووتانی شەلەلی منداڵان و کووتانی سێیانە کە بە شێوەی ژەمی چالاککەر دەدرێتێ.

تێبینی:

١. کووتانی (ڤاکسینی) پێنجی = (ڤاکسینی سیانی+ هەوکردنی جەرگی جۆری ب+ ڤاکسینی (HIB)).

٢. ڤاکسینی چواری = (ڤاکسینی چواری+ ڤاکسینی (HIB)).

٣. ڤاکسینی ڕۆتا (Rota Virus Vaccine) : ئەم ڤاکسینە لێنادرێت ئەگەر هاتوو تەمەنی منداڵ لە سێ مانگ زیاتر بوو، وە هیچ جورعەی کەی وەرنەگرت بوو. هەروەها لە دوای تەمەنی هەشت مانگی لێنادرێت هەتا ئەگەر پێشتر جورعەیتری وەرگرت بێت! وە جورعەکانی تەواو نەکرد بێت.

٤. لە دوای کووتانی (BCG) و دەرنەکەوتنی شوێنی کووتان دوای دوو مانگ ئەم ڤاکسینە دووبارە دەبێتەوە. ڤاکسینی (BCG) نادرێت بە منداڵ پاش تەواو کردنی ساڵی یەکەمی تەمەنی.

٥. وەرگرتنی ڤاکسین لە کاتی هەڵمەتەکانی نیشتیمانی لە بری کووتانی ئاسایی نییە.





نەخۆشییەکان لە کوردستان

بەشی یەکەم

لە کۆنەوە لە ناو فەرهەنگی پزیشکی ووتەیەکی زێرین هەیە، ئەویش: خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن. لە ناو کۆمەڵگەی کوردەواری بە هۆی ئەو بارودۆخەی کوردەواری پێیدا تێپەڕیووە و خراپی ڕەوشی ئابووری و کۆمەڵایەتی و ناسەقامگیر بوونی سیاسی لە کۆن و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و کەمی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی زۆر نەخۆشی هەن کە بە گوێرەی جوگرافیا و ناوچەیی لە کۆمەڵگایەکدا بە شێوەی پەتا یان درمی یان باو هەن و لە ناوچەیەکیتر ئەو نەخۆشییانە بە کەمی دەبینرێن و نەخۆشییتر باو دەبن. گرفتێکی گەورە کە لە هەموو بنکە تەندروستییەکان و ڕاوێژ کارییەکانی نەخۆشخانە گشتییەکان ئێمەی پزیشکان دووچاری دەبین، بریتییە لە کەمی هۆشیاری دروستی لە کـوردەواری، ئەمەش هۆکار دەبێت لەوەی کە ئەگەر کەسێک نەخۆشی هەبێت و سەردانی بنکەیەکی تەندروستی یان نەخۆشخانەیەکی گشتی لە ناو کوردستان بکات بە هۆی ئەو هەڵسوکەوتەی لە ناو نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان لە برایەکی یان خوشکێکی هاوولاتی دەبینێت، متمانەی بە کەرتی تەندروستی وولات کەم ببێت و هەر متمانەی نەمێنێت؟! ئەمەش هۆکار دەبێت لەوەی کە هەموو هەوڵ و کۆششی وەزارەتی تەندروستی حکوومەتی هەرێمی کوردستان و فەرمانگە تەندروستییەکانی سەر بەو وەزارەتە بە هەدەر بچێت!! گەیاندنی خزمەتە تەندروستییەکان لە کات و شوێنی خۆی نەبێت. هەموو ئەمانەش دەبێتە هۆی ئەوەی دارایی و کات و تەندروستی هاوولاتی بە فیرۆ بچێت و سەرمایەی وولات سوودی لێ نەبینرێت و سوود بە هاوولاتیان نەگەینرێت. لەوەشدا حکوومەت و هاوولاتی تیایدا بەر پرسیار دەبن، لەوەی حکوومەت کەسی شیاو لە شوێنی شیاو دانانێت!!؟ وە هاوولاتی یارمەتیدەری حکوومەت نابێت بەمەش دوورکەوتنەوە لە نێوان حکوومەت و هاوولاتی دروست دەبێت. هەموو ئەمانەش هۆکار دەبێت لە خراپ بوونی باری تەندروستی وولات کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ کاردانەوەی لەسەر تەندروستی تاک دەبێت. بۆ زیاتر شارەزا بوون لەوەی کاتێک سەردانی بنکەیەکی تەندروستی یان نەخۆشخانەیەک بۆکەیت چ جۆرە هەڵسوکەوتێک بکەیت؟ ئەوەتا پێویستە زانیاری تەواو لەبارەی نەخۆشییەکان لە ناوچەی کـوردەواری هەبێت، هەتا ئەگەر سەردانی ئەو شوێنانەمان کرد بتوانین هەڵسوکەوت لەگەل برایەک یان خوشکێکی هاوولاتیمان بکەین.



ئەو نەخۆشییانەی کە لە کوردستان باوون، ئەمانەن:

١. ئەو نەخۆشییانەی کە پاساوێکی پزیشکی دیارییان هەیە:

بریتیین لەو نەخۆشییانەی کە هۆکارێکی دیاریکراوی تووشبوونیان هەیە و ئەوانیش دەکرێن بە دوو جۆرەوە:

ا - **نەخۆشییە ئۆرگانییەکان:** کە ئۆرگانێک یان ئەندامێک لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بێت تووشی نەخۆشی دێت. بۆ نموونە: دڵ کاتێک تووشی نۆرەی دڵ دێت یان چاو کاتێک تووشی نەخۆشییەکانی چاو دێت یان کاتێک مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکی وەکو سیل دێت کە دەرمانی دژە بەکتریای دژ بە بەکتریای چیلکەیی سیل وەربگرێت، ئەوا: دوای وەرگرتنی کۆرسی تەواوی دەرمانەکە کەسەکە چاک دەبێتەوە و نەخۆشییەکەی تەواو بنبڕ دەبێت یان نەخۆشییەکانی ددان کەسەکە دەچێت و لای پزیشکی ددان چارەسەری نەخۆشییەکەی دەکات.

ب – **نەخۆشییە دەروونییەکان:** کە هۆکارێک دەروونی لە پشت تووشبوون بەو نەخۆشییەوە هەیە، بۆ نموونە: ئەوانەی دوای ڕووداو تووشی نەخۆشی خەمۆکی دەبن. ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە نیشانە و پشکنین دەردەکەوێت کە هۆکارە دەروونییەکەی چییە و لای پزیشکی دەروونی چارەسەر دەکرێت. زۆر نەخۆشی دەروونی ئێستا لە کۆمەڵگەی کوردەواری باوە کە خۆ ڕۆشنبیری کردن دەربارەیان ئەرکی هەموومانە کە زانیارییەکی تەواومان دەربارەی چۆنیەتی چارەسەرکردنیان و نیشانەکانیان و باوویان و هەڵس و کەوت کردن لەگەلیان یارمەتیمان دەدات لەوەی کارا بین لە دروست کردنی دەورووبەری تەندروست کە ئەرکێکی ئایینی و نەتەوەیی و نیشتیمانی و مرۆڤایەتییە لەسەر هەموومان. لـــە
کـوردەواری هەر کە ناوی
نەخۆشی دەروونـی
دێـت ئـەوا لای
هەموومان جۆرە
بیرکردنەوەک
دروســـــت
بـــــووە کـە
نەخۆشییەکە
شــــــەرم
لـێـکـراوە

وەکو شێتی و نەفامیدەیی ئەژمارد دەکرێت کە ئەمەش تەواو هەڵەیە و بیری و ڕایەکی نازانستیانەیە بۆیە ڕاگەیاندنی کوردی پێویستە دەوری هەبێت لە گۆڕینی ئەو جۆرە بیرکردنەوە و ڕایانەی کە لە ناو خەڵکی هەن سەبارەت بە نەخۆشییە دەروونییەکان، ئەوە ڕوون بکرێتەوە کە نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو نەخۆشییەکانیتر بوونیان هەیە و ئاساییە هەر یەک لە ئێمە تووشی بێت و ئەگەر چارەسەر وەربگرێت ئەوا چاک بوونەوەی ئاسانە.

٢. نەخۆشییەکانی خواردنەوە:

ا – خواردنەوەی مەی: ئاڵوودە بوون بە مەی و بێتام خواردنەوەی یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە هەموو مرۆڤایەتی بە دەستییەوە دەناڵێنن. مەی خواردنەوە بە خۆی نەخۆشییە و هۆکاریشە بۆ تووشبوون بە زۆر نەخۆشی، هەموو پزیشکان بەتایبەتی ئەوانەی لە نەخۆشخانەکانی و یەکەکانی فریاکەوتن بە شەو ئێشک دەگرن ئەوە دەبینن لە نیوەی شەودا کەسێکی بۆ دێنن کە هەندەی مەی خواردۆتەوە بە هۆیەوە تووشی لە هۆش خۆچوون و بوورانەوە بووە. هەتا هەندێک لەو کەسانە پزیشکان هەر بیان بینن دیان ناسنەوە.

ب – خواردنی دەرمان: ئاڵوودە بوون و زۆر بە کارهێنانی دەرمان و خراپ بەکار هێنانی دەرمان گرفتی سەدەی بیست یەکە و لە هەموو جیهان بڵاوە و مەترسی بۆ سەر ژیانی هەموو مرۆڤایەتی هەیە. لە کوردستان جۆرێک لە خراپ بەکار هێنانی دەرمان هەیە، ئەویش: بە بەراوورد لەگەڵ وولاتانی ڕۆژئاوا ئەوەیە، کە لە وولاتانی ڕۆژئاوا کاتێک کەسێک خوو بە خواردنی دەرمانێکەوە دەگرێت هەموو زەرەر و زیانەکانی ئەو دەرمانە دەزانێت بەڵام لە کوردستان کەسێک کە هیچ زانیاریەکی دەربارەی دەرمان و چۆنیەتی بەکار هێنانی دەرمان نییە دەچێت بۆ لای کەسێکیتر کە ئەویش زانیاری تەواوی دەربارەی ئەو دەرمانەوە نییە بەڵام بۆ سوودێکی کاتی خۆی دەرمانی پێدەدات و ئەوەش گرفتی ئەو سی ساڵەی دوایی سیستەمی تەندروستی کوردستانە کە چارەسەر کردنی هەماهەنگی هەموو لایەکی گەرەکە.

٣. نەخۆشییەکانی خواردن (Eating disorder):

ئەو جۆرە نەخۆشیانە دوو جۆرن:

ا – کەم خواردن (Anorexia Nervosa) : بەتایبەتی تووشی کچی جەوان دێت، کە بە ببڕای ببڕ ڕقی لە خواردن دەبێت و هیچ ناخوات و ئەگەر کەمێک بخوات یەکسەر خۆ دەرشێنێتەوە و وەکو کەرە داری لێدێت. ئەمەش بە زۆری لە کاتی خۆناسین دەبێت، کاتێک گەنجەکە تەماشای لەشی خۆی دەکات لای وایە کە زیاد لە پێویست قەڵەوە یان لەشی جوان نییە یان مەترسی ئەوەی هەیە کە کێشی لەشی زیاد بکات بۆیە بە هۆی ئەو نەخاردنەی یان کەم خواردنەوەی زۆر کێشی لە دەست دەدات. ئەو نەخواردنی خۆراکە کار دانەوەی لەسەر کاری هۆرمۆن و ئەنزیمەکان دەبێت و کەسەکە تووشی بەد خۆراکی دەبێت و ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا ماک و ئاڵۆزی مەترسیداری لەسەر ژیان و تەندروستی نەخۆشەکە دەبێت.

ب – زۆر خـۆری (Bulimia nervosa): لەو جۆرە نەخۆشییانەی خواردن کەسەکە هەر چەند بڵێیت دەخوات بە پرتاوی و هەڵەداوان خـواردن دەخاتە دەمیەوە و هەر قووتی دەدات، خواردنێکی زۆر لە کاتێکی کەم دەخوات و دوای خواردنی ئەو خۆراکە زۆرە هەوڵی خۆ ڕشاندنەوە دەدات یان دەیەوێت زگی بچێت یان دەچێت غار دەدات و وەرزش دەکات. ئەو زۆر خۆرییە مرۆڤەکە گیرۆدەی زۆر ماک و ئاڵۆزی و نەخۆشی وەکو هەوکردنی سورێنچک و ووشک بوونەوە و نەزۆکی و برینی گەدە و سورێنچک و گۆڕانی بەردەوام لە کێشی لەش و کلۆربوون و زوو لە ناو چووی ددانەکان. جاری واهەیە کەسەکە تووشی فێ و گەشکە و نارێکی لە لێدانەکانی دڵ و گیان ئێشان دەبێت سەرەڕای ئەوەی لە لایەنی دەروونییەوە کەسەکە هەست دەکات کە لە لایەن خەڵکانیترەوە خۆشەویست نییە و لە کۆمەڵگا خەڵک هەن ڕقیان لەوە یان خۆشیان ناوێت و بیری خراپ و ناخۆشی بۆ دێت. ئەو نەخۆشییە نۆ هەندە لە ئافرەتان زیاترە وەک لەوەی لە پیاوان، بەڵام ئاماری ئەوتۆ لەسەر ئەو نەخۆشییە هەتا ئیستا لەبەر دەست نییە.



News هەواڵی پزیشکی

شیر پێدانی سروشتی سوودی بۆ دایکانیش هەیە

ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی منداڵ ئەوەیان ڕاگەیاند کە شیر پێدانی سروشتی بە تەنیا سوودی بۆ کۆرپەکە نییە بەڵکو سوودی بۆ دایکەکەش هەیە و ئەو سوودە هەنووکەیی و درێژ خایەنە، دوای ماوەیەکی کەم لە بوونی منداڵ ئەگەر دایکەکە شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی ئەوا سوودەکانی شیر پێدانی لە سەر دیار دەکەوێت: ئەو دایکانەی شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان کەمتر خوێنیان لەبەر دەڕوات دوای بوونی کۆرپەکەیان، منداڵدانی زووتر دێتەوە باری ئاسایی خۆیی بە بەراوورد بەو ژنانەی کە شیری خۆیان نادەن بە کۆرپەکانیان. هەروەها تەندروستی بیر و هۆشیان باشتر دەبێت و بینراوە ئەو دایکانەی شیر نادەن بە کۆرپەکانیان یان زوو منداڵیان لە شیر دەکەنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە خەمۆکی دوای منداڵ بوون زۆر دەبێت، دایک ئەگەر شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی ئەوا کێشی لەشی کەمتر دەکات دوای منداڵ بوون بە بەراوورد بەو دایکانە کە شیر نادەن بە منداڵەکانیان. هەروەها ئەو دایکانەی کە نەخۆشی شەکری کاتی دووگیانیان هەیە و دوای بوونی منداڵیان شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکەیان، ئەوا بە ڕێژەی (٤ – ١٢٪) ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شەکرە کەم دەکات. هەرچی سەبارەت بە سوودە دوور و درێژ خایەنەکانی شیر پێدانی سروشتییە: بینراوە ئەو دایکانەی کە شیری خۆیان بۆ ماوەی (١٢) مانگ دەدەن بە کۆرپەکانیان ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە ڕێژەی (٢٠٪) کەم دەبێتەوە بەڵام ئەگەر دایکەکە شیری خۆی بۆ ماوەی (٢٤ مانگ)دا بە کۆرپەکەی ئەوا ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی ڕۆماتیزمی جومگە بە ڕێژەی (٥٠٪) کەمتر دەبێت. هەرچی سەبارەت بە نەخۆشییەکانی دڵە دیراسەیەک لە سەر (١٣٩٠٠٠) ژن کرا بۆ زانینی کاردانەوەی شیر پێدانی سروشتی لە سەر دڵی دایکەکان، دەرکەوت: کە ئەو ژنانەی شیری مەمکی خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە ڕێژەی (١١٪) کەم دەکـات، هەروەها ئەگەری تووشبوونیان بە زیاد بوونی چەوری لە ناو خوێن بە ڕێژەی (١٩٪) کەم دەکات، بە شێوەیەکی گشتی ئەو ژنانەی شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکانیان ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ بە ڕێژەی (١٠٪) کـەم دەکـات. هەروەها ئـەو دایکانەی بۆ مـاوەی یەک سـاڵ شـیـری مـەمـکـی خـۆیـان داوە بە کۆرپەکانیان ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک و شێرپەنجەی هێلکەدان بە ڕێژەی (٢,٨٪) کەم دەکات، لەبەر هەموو ئەو سوودانە ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی منداڵان ئامۆژگاری دایکان دەکات کە شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان هەر چ نەبێت هەتا ساڵێکی دوای بوونی منداڵ و زوو منداڵ لە شیر نەکەنەوە.



News

گۆشتی سوور ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و مردن زیاد دەکات

لێکۆڵینەوەیەک لەم دواییەدا دەرخست: کە زۆر خواردنی گۆشتی سوور ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و مردن زیاد دەکات، خۆ ئەگەر ئەو کەسانە گۆشتی سووریان بە گۆشتی ماسی یان گۆشتی پەلەوەر گۆڕی ئەوا ئەگەری مردنیان کەمتر دەبێتەوە. گۆشتی سوور چاوگێکی گرنگی زۆربەی پرۆتین و چەورییەکانە بۆ مرۆڤ، پێشتریش ئەوە سەلمێنراوە: کە زۆر بە کارهێنانی گۆشتی سوور ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و هەندێک جۆری دیاریکراوی شێرپەنجە زیاد دەکات. لەو دیراسەیە (٣٧٦٩٨) پیاو و (٨٣٦٤٤)ئافرەت وەرگیران و بۆ ماوەی (٢٨ساڵ) خرانە ژێر چاودێری، دەرکەوت: (٢٣٩٢٦) یان مردن، لەو ژمارەیە (٥٩١٠)کەس بە هۆی نەخۆشی دڵ و مولوولە خوێنبەرەکان و (٩٤٦٤)کەس بە هۆی شێرپەنجەوە گیانیان لە دەستدا. پزیشکان لەو لێکۆڵینەوەیە جەخت لە سەر ئەوە دەکەن کە گۆشتی سوور هۆکار بووە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و شێرپەنجە، ئەگەر مرۆڤ ڕۆژانە یەک جەم زیاتر لە پێویستی خۆی گۆشتی سوور زیاتر بخوات، ئەوا: بە ڕێژەی (١٢٪) ئەگەری مردنی زیاتر دەبێت! خۆ ئەگەر کەسەکان گۆشتی سووریان بە هاوتایەکی خۆی گۆڕی کە هەمان پێویستییەکان بدات، جا چ ئەوە گۆشتی پەلەوەر یان گۆشتی ماسی یان گیا وگوڵ یان دانەوێڵە یان بەروبوومەکانی شیر کە هەندە چەور نەبن؛ ئەوا: ئەگەری مردن بە ڕێژەی (١٤٪) و (٧٪) و (١٩٪) و (١٠٪) و (١٤٪) یەک بە دوای یەک کەم دەکات. پزیشکەکان ئەوەشیان بۆ ڕوون بووەوە کە دەتوانرا (٩.٣٪)ی حاڵەتەکانی مردن لەو کەسانەی لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر کرا پێشگیری بکرایا ئەگەر ئەو کەسانە جەمی ڕۆژانەی گۆشتی سووریان بۆ نیوەی ڕۆژانەیان کەم بکردبایەوە. دەرئەنجام ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو خۆراکەی ڕۆژانە بە کاری دێنیت گرنگی زۆری لە پارێزگاری کردنی تەندروستی مرۆڤ هەیە، هەروەها لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٢.٦ تریلیۆن دۆلار)ی بۆ کەرتی تەندروستی تەرخان کراوە، لەو برە پارەیە (٧٥٪)ی بۆ چاودێری نەخۆشییە درێژ خایەنەکان سەف دەکرێت. ئەگەر گۆشتی سوور کەم بە کار هات ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان کەم دەکاتەوە، بەمەش تێچوونی کەرتی تەندروستی وڵات کەم دەبێتەوە و پارێزی لە سەرمایەی وڵات دەکرێت.

جگەرە کێشان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی سەدەفییە زیاد دەکات

لەگەڵ ئەوەی جگەرە کێشان یەک بار زیان و زەرەری بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، دەرکەوت: کە ئەگەر و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی سەدەفی زیاد دەکات، بەتایبەتی نیشانەکانی لە سەر پێست. نەخۆشی سەدەفی بە هۆی بەرگری لە خۆوە تووشی مرۆڤ دێت، کە تیایدا پێست سوور دەبێتەوە و پێستەکە ئەستوور خۆ نیشان دەدات و تفر هەڵ دەدات و زۆر دەخورێت و دەگەڵ دیمەنی ناشرینی خورشتەکە کەسەکە بێزار دەکات. پزیشکان لەو بڕوایەدان: کە نەخۆشی سەدەفی بە هۆی بەرگری لەخۆوە تووشی مرۆڤ دێت، کە کۆئەندامی بەرگری هان دەدرێت، پزیشکان لەو بڕوایەدان کە جگەرە بە هۆی کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی بەرگری ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە زیاد بکات. دیراسەیەکی نوێ بۆ ڕوون کردنەوەی ئەمە کرا: کە زانیاری چەن دیراسەیەک تێکهەڵکێش کرا، کە لە سەر زیاتر لە (١٨٦٠٠٠ کەس) کرا لە ژن و پیاو تەمەنیان لە نێوان (١٢ – ٢٠) ساڵی بوو، لەوانە: (٢٤١٠ کەس) تووشی نەخۆشی سەدەفی بوون، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە زۆربەیان هەنووکە جگەرە کێش بوون یان لە کۆندا جگەرە کێش بوون. لەو دیراسەیە ئەوە دەرکەوت: ئەوانەی هەنووکە جگەرە دەکێشن دوو هێندەی ئەو کەسەی جگەرە ناکێشێت ئەگەری تووشبوونی هەبوو، هەروەها ئەوانەی کە قەدیم جگەرە خۆر بوونە ئەگەری تووشبوونیان (٣٩٪) یە بە بەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانە کە جگەرە ناکێشن، ئەمەش ئەوە نیشان دەدات کە جگەرە کێشان هەر وەک قەڵەوی و مەی خواردنەوە نیشانەکانی نەخۆشی سەدەفی توندتر دەکات بەڵام بڵێین هۆکارە هۆکار نییە. ئەوەی شایانی باس کردنە، لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (٧.٥ ملیۆن) کەس لە ئەمریکا نەخۆشی سەدەفییەیان هەیە، نەخۆشی سەدەفییەش دوو جۆری هەیە: یەکەمیان لە گەنجان ڕوو دەدات و بە هۆی بۆماوەییەوە ئەویتریان لە بە ناو ساڵ کەوتوان ڕوو دەدات کە هیچ بنەمای بۆماوەیی نییە! هەرچی ئەوانەن کە سەدەفییەیان هەیە ئەگەر واز لە جگەرە کێشان بێنن مانای ئەوە نییە نەخۆشییەکەیان تەواو چاک دەبێتەوە بەڵام هەموو ئەوە دەزانین کە ئەو کەسانەی نەخۆشی سەدەفییان هەیە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، جگەرە کێشانیش هۆکارێکی سەرەکی تووشبوونە بە نەخۆشییەکانی دڵ بۆیە واز هێنان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لەو کەسانە کەم دەکاتەوە کە نەخۆشی سەدەفییان هەیە.

نۆڕینگە



پ/ هەنگوین لە قورئاندا هاتووە، لە ڕووی پزیشکییەوە باسی بکە؟

و/ ئەگەر سەیری سوورەتەکانی قورئانی پیرۆز بکەین دەبینین زۆربەیان لە سەر شێوەی شانۆگەرییەکی بەرجەستە کراو کە مرۆڤ پێیەوە دابووەرێتەوە و هۆش و بیر کردنەوەی بە کار بهێنێت بۆ خودا پەرستی دوور بوون لە شیرک بۆ خودا پەیدا کردن، گرتنی ڕێگای ڕاستی ڕێپیشاندەری خەڵکی دەکاتن. تۆ وەرە سەیری سوورەتی (بەقەرە) بکە وێنەی شانۆگەرییەکی بچووکت نیشان دەدات کە باسی و وێنا کردنی کەسی بڕوادار و کەسی کافر و کەسی دوو ڕوو ڕوون دەکاتەوە، پاداشتی هەر یەکێکیشیان باس دەکات بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی تەواو ڕوون بێتەوە. تۆ لە هەر هورنەمەندێکی دەرهێنەری شانۆیی بپرسە مەبەستت لە شانۆگەرییەکەت چییە؟ دەبینین دەڵێت بیرۆکەی ئەو شانۆگەرییە گەیاندنی ئەوەیە کە هەر دەم ڕاستی بە سەر نا هەق و نا عەدالەتی سەر دەکەوێت. بۆیە ئەگەر نموونەیەک لە قورئانی پیرۆز هات بێت ئەوە لە شێوەی گەیاندنی ڕاستییەکی شاراوەیە بە مرۆڤەکان، کە ئەمەش بە گوێرەی کات و تێگەیشتنی مرۆڤەکان گۆڕانکاری بە سەر دادێت.

لە قورئانی پیرۆزدا لە سوورەتی نەحل لە ئایەتی ژمارە (٦٨) و (٦٩) باسی هەنگوینی کردووە و ئەو ئایاتەنانە یەکێکن لە موعجیزەکان کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات بەڵام بێگوومان تێفکرین و لێهوورد بوونەوەی دەوێت، جارێ با ئایەتەکان بخوێنینەوە ئەو کات بێینە سەر تاو و توێیان بکەین. بەناوی خودای گەورە (وأوحى ربك الى النحل أن اتخذى من الجبال بيوتا و من الشجر و مما يعرشون(٦٨) ثم كلي من كل الثمرات فا سلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فية شفاء للناس ان في ذلك لأية لقوم يتفكرون (٦٩).

ئەگەر بێین سەیری ئەو دوو ئایەتە بکەین دەبینین لە دەرەوە باسی خواردنی هەنگوین ناکات بەڵکو باسی پێکها تە کە دەکات کە لە ناو هە نگو ین دامەیە، کە ئەو پێکهاتەی ناو هەنگوین ماددەی خامی سوورێکی گرنگە لە ناو خانە کە سووڕی ووزە دەرپەڕاندنە و بە زمانی پزیشکی پێیدەووترێت سووڕی کریبس یان سووڕی کرێز بەناوی ئەو زانا ئەڵمانییەی کە لە ساڵی (١٩٥٣ز) ئەو سووڕەی ناو خانەی دۆزییەوە و هەر لەو ساڵە بە هۆیەوە بووە براوەی خەڵاتی نۆبلی کارئەندامزانی. لەشی مرۆڤ لە کۆبوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت، هەر کۆئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت، هەر ئەندامێک لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە شانەیەک پێکدێت و هەر شانەیەک لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە خانەیە پێکدێت و خانەش بچووکترین یەکەی زیندووە لە ناو لەش. لە ناو خانە چەند ئەندامۆچکەیەک هەیە، یەک لەوانە مایتۆکۆندریایە، کە لە ناو مایتۆکۆندریا سووڕی کریبس ڕوودەدات و بە هۆیەوە ووزەی پێویست بۆ لەش بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکان بە کاری دەهێنێت.

هەموو ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ دەیان خوات پێویستیان بە کرداری هەرس کردن هەیە بۆ ئەوەی بگۆڕێن بۆ شێوەیەکی هەویراو لە ناو ڕیخەڵۆک و دواتر مژینیان چوونیان بۆ ناو خوێن و دابەش کردنیان بۆ سەرجەم خانەکانی لەش، بوونی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین وەکو دەرگەوانە دەبێت کە لە کاتی پێویست دەرگایان بۆ دەکاتەوە و ڕێگایان پێدەدات کە گلوکۆز (شەکر) بچێتە ژوورەوە و بۆ ووزە دەرپەڕاندن بە کار بێت. ئەگەر ئەو سووڕی کریپسە چالاک و باش بوو، ئەوا کەسەکە لە هەموو نەخۆشییەک بە دوور دەبن و کەمتر نەخۆش دەکەون لەبەر ئەوەی بەرگری لەشیان بتەو دەبێت، خۆ ئەگەر نەخۆشیش کەوت ئەوا زوو چاک دەبێتەوە.

کەواتە ئەو نهێنییەی کە ئەو ئایەتە باسی دەکات، زۆر گرنگە باسی لایەنی ووردبین لە زیندەوەرزانی دەکات و باسی ئەندامۆچکەکانی ناو خانە دەکات، کوو لە (فیه شفاو للناس) دەگەین کە ئەوانەی لە زانستی زمانەوانی شارەزان دەتوانن تەواو لێکی بدەنەوە، کە ئەو ئایەتە تەواو باس کردنی سووڕی کریپسی ناو خانەیە و هەر کاتێک کەسێک ئەو سووڕەی بەهێز بوو هەست بە خۆشی و ساغی دەکات و تەندروستی باش دەبێت، هەتا

هەندێک زانای ئایینی لەو بڕوایەدان کە ئەو ئامرازی پرسیار کردنی نادیار لە (فیە) بۆ قورئان دەگەڕێتەوە، کەچی زانایتری وەکو ئیبن عەباس و ئیبن مەسعوود دەڵێن بۆ پێکهاتەی ماددەی هەنگوینەکە دەگەڕێتەوە. ئەمەش ڕوون کردنەوەیەکیشە سەبارەت بە کرداری هەرس کردن لە ناو لەشی مرۆڤ کە هەموو ئەو خۆراکانەی ئێمە دەیان خۆین، پێکدێت لە: کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و ئاو و توخم و کانزاکان و ڤیتامینەکان، هەنگوین لە گرووپی کاربۆهیدراتەکانە و کرداری هەرس کردنی ئاسانترە و زووتر هەرس دەکرێت بە بەراورد لەگەڵ پێکهاتەکانیتری خۆراک، هەروەها ئەو ئایاتانە پێکهاتەکانی خۆراکمان بۆ ڕوون دەکاتەوە.

هەر لەو ئایەتە باسی گرنگییەکیتریش دەکات ئەویش لەم ساڵانەی دوایی ئاشکرا بووە (٢٠٠٠ز) دەرکەوتووە کە لەگەڵ بەکتریا و ڤایرۆس کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن توخمێکیتر هەیە کە مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکان دەکات، ئەویش: توخمی سەربەستە (free radicals) کە گەردیلەی ئۆکسجینی
ناتێر و ناجێگیرن بۆ تێر بوونیان هەوڵی بە
دەست هێنانی ئەلیکترۆن دەدەن لە خانەکانی
هاوسێیان و دەبنە هۆی مردنی خانەکانی
هاوسێیان. بوونی توخمی سەربەست بە
ڕادەیەکی دیاریکراو پێویستە. پاراستنی
هاوسەنگی نێوان توخمەکان لە ناو
لەش بەڵام زیاد بوونی مەترسی دەخاتە سەر
تەندروستی و ژیانی کەسەکە و ئەگەری زوو نەخۆش
کەوتن و زوو پیر بوون و سەر ڕووتانەوە و تووشبوون بە
نەخۆشییەکانی بەرگری لە خۆوە (auotoimmune disease) وەکو نەخۆشی ڕۆماتیزمی ناو خوێن زیاد دەکات. توخمی سەربەست لە ئەنجامی زۆر خۆری و
وەرزش نەکردن و جگەرە کێشان و پیسبوونی
ژینگە ئاستی لە ناو خانەکان زیاد دەکات.
ئەگەر هاتوو ئەو سووڕی کرێپسە چالاک بوو
ئەوا ووزە دەرپەڕاندن زۆر دەبێت و کەسەکە
توخمی سەربەستی لە ناو لەشی لە بارێکی
هاوسەنگ دەمێنێت.

هەر لەو ئایاتانە خوای گەورە باسی
زانستێکی گرنگ دەکات، کە بۆ
مرۆڤەکان زۆر گرنگە ئەویش
(ecosystem) کە یەکێک ل
مەترسییەکانی سەدەی بیست و یەک
ترسانە لەو مەترسییانەی کە بە هۆی
نارێکی لە داهات و بەرووبوومەکانە لە
نێوان بەرەی ئادەمی. زانستێکیتر کە هەر
لەو ئایەتانە باسی کراوە، کە خوێندکارانی
کۆلێژی کشتوکاڵ دەیخوێنن بریتییە ل

زانستی ڕووەک و زانستی مێروو (علم الحشرات) کە ئەوە پسپۆڕی ئێمە نییە و کەسانی پسپۆڕ لەو بوارە پێویستە باسی بکەن. بگەڕێینەوە سەر لایەنی پزیشکی ئەو ئایەتانە سوودێکیتریان لەگەڵ باس کردنی میکانیزمێکی گرنگی ناو خانە بریتییە لە دانانی پلان بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، کە بە زمانی پزیشکی پێیدەووترێت: پزیشکی خۆپارێزی (preventive medicine) کە دوو جۆری هەیە.

یەکەمیان خۆپارێزی پێش ئەوەی تووشی هیچ نەخۆشییەک بێیت وەکو هەموو ئەو پێکووتانەی کە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بە کار دێت، ئەویتریان خۆپارێزی دوایی، کە کەسێک تووشی نەخۆشێک دێت خۆ لەو هۆکارانە دەپارێزێت کە هۆکار دەبێت لە دووبارە دەرکەوتنەوەی نەخۆشییەکە.

دەبینین لەو ئایەتانە سەرەتاکانی پزیشکی خۆپارێزی باس دەکات و مرۆڤ ڕادێنێت کە چۆن خۆ بپارێزێ لە نەخۆشییەکان و بەرگری لەشی چالاک بێت و لە نەخۆش کەوتن و کەمی بەرگری لەش و بە کار هێنانی دەرمان بۆ نەخۆشییەکە بە دوور بێت، کە ئێستا ژمارەیەکی زۆر لە وولاتان لە سەر ئەو سیستەمە کار دەکەن بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجانەی کە لەو ئایەتانە باس کراون.

کەواتە ئایا هەنگوین بە کار بێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکان: کەسەکان لە ڕووی پزیشکییەوە دەکرێن بە دوو
جۆرەوە ئەوانەی هیچ نەخۆشییەکیان نییە ئەوانە
دەتوانن هەنگوین بە کار بهێنن بێئەوەی لە
هیچ بترسن، کەچی ئەوانەی نەخۆشن
بەتایبەتی نەخۆشییەکەیان پەیوەندی
بەو میکانیزمەی ناو خانەوە هەبێت
کە ئایەتەکان باسی دەکات ئەوا
بە زیان بۆیان کۆتا دێت،
چونکە ئایەتەکە باسی
میکانیزم و سووڕێکی
ناو خانە دەکات و باسی
ئەوە ناکات کە هەنگوین
وەکو دەرمان بۆ
چارەسەر کردنی
نەخۆشی بە کار
بێت، سەیری
(ذلك
لآیة لقوم
یتفکرون)
بکە.





پ/ ئافرەتی دووگیان دەتوانێت قاوە بخوات؟

و/ ئەو پرسیارە لە کوردەواری دوورە، بە مەزەندەی من ئەوە لە ژێر کاریگەری ئینتەر نێت و ڕاگەیاندنی ئەلیکترۆنی دەرەوە بە بیرتان داهاتووە، چونکە ئێمە لە ناو کوردەواری کەت کەتە ژنی کوردەواری قاوەخۆرەوەیە، بە هەر حاڵ وەرامەکەی ئەمەیە: کاری هیچ پزیشکێک نییە بڵێت ئەوە بخۆن یان ئەوە مەخۆن، هیچ لە زانستی پزیشکییدا خواردنێک یان خواردنەوەیەک نییە کە بە کەسەکە بگووترێت کە ئەوە نابێت هیچی لێ بخۆیت (بە زمانی میللی، ئەوسی خۆی بکوژێت). بەڵام لێرەدا پێویستە ئەوە باس بکەین، کە زۆر خواردنەوە هەیە کە ئێمە بە کاری دەهێنین بەڵام پەی بەوە نابەین کە ئەو خواردنەوە یان خواردنە لە لای پزیشکان وەکو دەرمان ئەژمارد دەکرێن. چونکە زانایان دەرمانیان دابەش کردووە بۆ شەش جۆر، دەبێت بزانین کە زۆر لەو شتانە لە لایەن خەڵک بە دەرمان دانانرێن و بە بێ زیان ناسراون، کەچی بە پێچەوانەیە. کە ئەمانەی خوارەوەن:

١- دەرمانی پسوولەدار یان وەسفکراو: ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کە بە نووسین و واژۆی نۆژداردەفرۆشرێت و بە کار دێت لە لایەن نەخۆشەوە.

٢- دەرمانی سەر مێز یان دەرمانی بەکا رهاتووی ماڵ (Over The Counter): ئەو جۆرە دەرمانانە بە بێ نووسینی نۆژدار بۆ خەڵک فەراهەم دەکرێت. ئەمریکییەکان ساڵانە بایی (١٤) بلیۆن دۆلار لەو دەرمانانە بەکار دێنن، سێ لە چواری خەڵک ئەو دەرمانانە لە خۆیانەوە بەکار دێنن بە بێ نۆژدار، دیارە ئەمەش کارێکی باش نییە و زیانی لێدەکەوێتەوە.

٣- جۆرە دەرمانی ناوازە: وەکو ئارەق، جگەرە، قاوە، چایە و چوکلێت دەگرێتەوە.

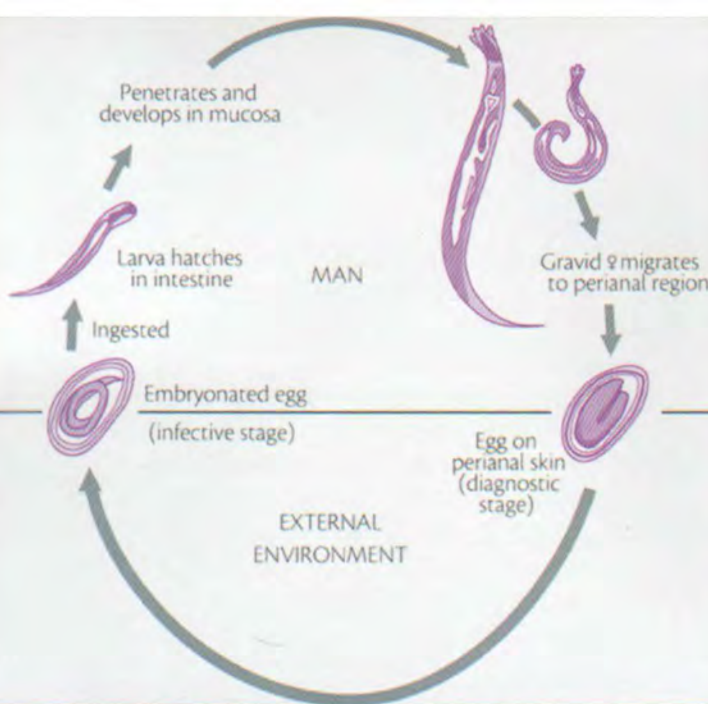
٤- گیا دەرمانەکان: ئەو گیایانە دەگرێتەوە کە بڕوا وایە کاریگەری دەرمانیان هەیە.

٥- دەرمانە قاچاغەکان (پاوانکراوەکان - نایاسابییەکان): ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کە کاریگەری دەروونیان هەیە و ڕەنگە خەوێنەر و هورێنەر بن وهەموویان زیانیان هەیە و بەکار هێنان و گواستنەوە و چاندنیان قەدەغەیە.

٦- پێکهاتە بازرگانییەکان: لە هەموو دەرمانەکانی دیکە زیاتر بەکاردێن و لە هەمووشیان زیاترکەمتر، وەک: دەرمان دەناسرێن. وەکو: بۆنەکان و ماددەکانی جوانکاری و پاککەرەوەکانی ناو ماڵ و بۆیەکان و مەگەز کوژەکان بەرەنجامی کارگەکان.

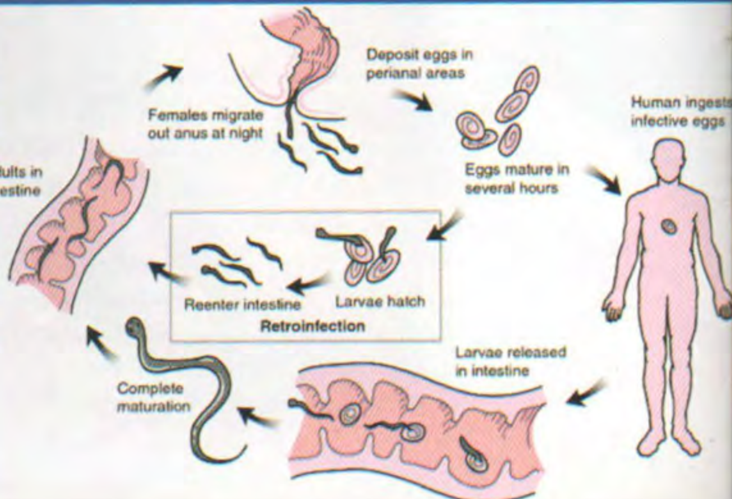
بەمجۆرە دەبینین کە قاوە لە لای پزیشکان بە دەرمان دادەنرێت، وە لە کاتی خواردنەوەی لە لایەن ئافرەتی دووگیان ئەوا لە ڕێگای وێڵداشەوە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەکە. یەکێک لە پێکهاتە سەرەکییەکانی قاوە بریتیە لە ماددەی کافایین، کە هەر جۆرێکی قاوە بڕی تایبەتی خۆی ئەو ماددەیەی لە پێکهاتەی دەگۆڕێت. بەمجۆرە کاردانەوەی قاوە لە سەر دایک و کۆرپەکە بە گوێرەی جۆری قاوەکەوە دەگۆڕێت. لە حەفتاکانی سەدەی ڕابردووەوە پزیشکان خەریکی دیراسەی کاریگەری قاوە لە سەر تەندروستی دایک و کۆرپەکەی بوونە گەیشتن بە چەند دەر ئەنجامێک، لەوانە: زۆر خواردنەوەی قاوە لە لایەن دایک لەوانەیە ببێتە هۆی ڕاڕایی و پەستی دەروونی دایکەکە، هەروەها لەوانەیە دایکەکە تووشی بڕ میزی بکات و زۆر میز بکات، ئەگەری زۆر لەبار چوون، هەروەها پووتە بوونی کۆرپە و هەندێک جار مردنی کۆرپە لە ناو زگی دایکی، ئەگەر دایک لەگەل دووگیانییەکەی کەمخوێن خواردنەوەی قاوە مژینی ماددەی ئاسن کەم دەکاتەوە و کەمخوێنییەکەی زیاتر دەکات. دوای بوونی کۆرپەکە لەوانەیە ئەگەری تووشبوونی پە گەشکە گەلێک زۆر دەبێت، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە قاوە زەرەر و زیانی بۆ ئافرەتان بە گشتی هەیە، وەکو: شاش بوونی ئێسقانەکان و شێرپەنجەی مەمک و گرێ لە ناو منداڵدان کە بە هۆی کاردانەوەی ماددەی کافایین لە سەر هۆرمۆنەکان دروست دەبێت و بۆ ئافرەتی دوو گیان و نا دووگیان وەکو یەکە. دەبێت لێرەدا ئاماژە بەوە بدرێت کە ئەوە ئەگەر کەسەکە بیتام قاوە بخواتەوە. خۆ ئەگەر بە کەمی بە کاری بێنێت (ڕۆژی دوو فنجان قاوە) ئەوا ئەو جۆرە کاردانەوە خراپانەی [illegible] بەڵکو هەندێک لە دیراسەکان دەڵێن: کە سەر ئێشە کەم دەکاتەوە و چالاک دەبێت و کەم ماندوو دەبێت و درەنگ هەست بە بێتاقەتی دەکات، وە ئەگەر قاوە بە بێ شەکر خوراوە ئەگەری کێش [illegible] بوون کەم دەکاتەوە، هەروەها یارمەتی زوو هەرس کردنی خۆراک دەدات بەڵام کوو وا دەکات کە خۆراکە تەواو هەرس نەبووەکە یەکسەر پاڵی پێوە بنرێت بۆ ناو ڕیخەڵۆک و کەسەکە تووشی ناڕەوانی دەکات لەگەل بوونی غازات و زگ قوورە قوور کردن. لەوانەی کە ساغن بەڵام ئەوانەی نەخۆشییەکی سورێنچک یان برینی گەدە یان دوانزە گرێیان نیشانەکانیان زیاد دەکات و بێزاریان دەکات. ئەگەر ئافرەتی دووگیان حەزی لە قاوە بوو، ئەوا باشترە شیری لەگەل تێکەڵ بکرێت و یەکسەر دوای خواردنی خۆراک نەخورێتەوە بەڵکو هەتا دوو سەعات دوای خواردن نەخورێتەوە، هەر لەبەر ئەوە ئامۆژگاری ژنانی دووگیان دەکەم کە قاوە نەخۆنەوە ئەوانەی کە قاوە خۆرەوەن ئەوا نەکەن [illegible] لەگەل خوێندنەوەی وەرامی ئەو پرسیارە یەکسەر واز لە قاوە [illegible] بهێنن چونکە لەناکاو [illegible] لەوانەیە ببێتە هۆی [illegible] یەکی توند، مێشک [illegible] ڕاڕایی، تێکچوونی [illegible] پێویستە وورده وورده [illegible] خواردنەوەی قاوە بهێنن.





پ/ دایکی سارا، هەولێر: منداڵێکی تەمەن حەفت ساڵیم هەیە هەموو کات کۆمی دەخورێنێ، جارێک حەبی کرمم داێ، گۆتیان: لەوانەیە کرمی هەبێت! بەڵام دوای ماوەیەک دووبارە دەستی پێکردەوە. هۆکاری ئەمە چییە؟ ئایا ڕاستە کرمی هەیە؟ کوو بنبڕ دەکرێت؟

و/ ئەگەر منداڵێک ناوە ناوە تووشی زگ ئێشە بێت یان ناوە ناوە زگی خۆی بگووشی لە تاو ئازار! یان منداڵ خواردنی باش نەبێت و کێشی لەشی کەم بکات و ببنسێ! یان منداڵێک لەبەر خورانی کۆمی بەتایبەتی لە شەودا عەجمانی نەبێت! یان دایکەکە لە ناو پیسایی منداڵەکە سپیپاتی یان کرمی ساغ ببینێت، ئەوا: بە دایکەکە دەووترێت منداڵەکەت کرمی هەیە. لە کۆمەڵی کوردەواری کرم زۆر بڵاوە هەتا دەتوانین بڵێین کە هەموو کەس ئەو کرمەی هەیە چونکە کرم لە هەموو کەسێک هەیە کە دەستی پیس بێت یان نینۆکی زۆر بێت یان بە دەم نینۆک بقرتێنێت یان نینۆک بخوات یان لەو منداڵانە کە پەنجە دەمژن. کاتێک دەست یان پەنجەی منداڵەکەت بە هێلکەی کرمەکە پیس بوو بێت، ئەوا: هێلکەکە دەچێتە گەدە و لەوێ دەترووکێت و دەبنە نێرە یان مێیە دوواتر هەر دوو نێرە و مێیە بە ناو ڕیخەڵۆک شۆڕ دەبنەوە بۆ خوارەوە هەتا بە زۆری لە شەودا مێیەکان دوای پیتاندنیان لە لایەن نێرەکانەوە، لە شەودا ڕووەو کۆم دێن بۆ گەرا دانان. هەندێک لەو هێلکانە لە دەورەی کۆم دەبن و هەندێک لەگەل پیسایی دەکرێنە دەرەوە کە لە کاتی لەبار بوونی دەوروبەر بۆ ماوەی چوار حەفتە دەمێنێتەوە هەتا دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکیتر یان منداڵەکە لە شەودا نینۆکی هەیە و کۆمی دەخورێنێت دووبارە ئەو هێلکەیە سووڕەکەی دووبارە دەکاتەوە و دەبێتەوە کرم. کرمەکان و مشەخۆرەکان کە منداڵ تووشی نەخۆشی دەکات زۆرن بەڵام ئەو کرمەی کە پێیدەووترێت: کرمی دەرزیلەیی یان دەزوولەیی کە کرمێکی سپییە هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت، درێژییەکەی لە نێوان (٤ — ٩ ملم) دەبێت، ئەوە لە هەمووان زۆرتر منداڵان تووشی نەخۆشی دەکاتن. ئەو کرمە نەخشەکە بێزار دەکات چونکە خورانێکی زۆر لە کۆم دروست دەکات، جاری واهەیە منداڵەکە هانا بۆ دایکی دەبات کە کۆمی بخورێنێ!! هەروەها سۆربوونەوە و حەساسیە و گێژ بوون و سەرسووڕان و دڵ تێکهەڵاتن و ڕەوانی و زگ ئێشان و دابەزینی کێشی لەش و خەو زڕان و ڕاڕایی دروست دەکات. ئەو کرمە جێگای گەمەی نییە، چونکە بنبڕ کردنی زۆر زەحمەتە؟! لە وولاتێکی وەکو شانشینی سعوودی بەو هەموو داراییەی کە هەیەتی بەو کرمە ناوێرێت؟! چونکە بڵاوبوونەوەی ئەو کرمە پەیوەندی بە پاک و خاوێنی خوودی تاکەوە هەیە لەوانەیە ماوەیەک گرنگی بە پاک و خاوێنی دەستی و خۆی بدات بەڵام دواتر دووبارە دەگەڕێتەوە سەر باری جارانی خۆی لە بیر دەکات دەستی بشوات و نینۆکی دەبێت، هەر کەسێک نینۆکی درێژ بێت ئەوا بەوەی بۆ ئەژمارد دەکرێت کە کرمی دەرزیلەیی هەیە. دیاریکردنی بوونی ئەو کرمە زۆر ئاسانە: نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی کە باس کران هەیەتی یان کرمی هەراش دەگەل پیسایی دەبینرێت یان هێلکەی کرمەکە بە پشکنینی پیسایی لە ژێر مایکرۆسکۆب لە ناو پیسایی دەبینرێت. ئەگەر لە خێزانێک یەک لە ئەندامەکانی ئەو خێزانە ئەو کرمەی هەبوو، ئەوا: هەموویان ئەو کرمەیان هەیە چونکە گواستنەوەی ئاسانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر بە ئاسانی لە ڕێگای بەرکەوتنەوە یان لە ڕێگای جل و بەرگەوە یان لە ڕێگای دەستەوە دەگوازرێتەوە، کەواتە دۆقە یان زۆر جار گەوران پەنجەی منداڵ، جا چ برازا یان خوارزا یان منداڵی خۆی ماچ دەکات یان لە دەمی خۆی دەنێت ئەمەش دەبێتە هۆی ڕیچگایەک بۆ گواستنەوەی ئەو کرمە، ئەوەشمان لە بیر نەچێت کە لە کورستان لەفە و فەلافلی پیس و خراپ ئامادە کراو هۆکاری سەرەکی گواستنەوەی ئەو جۆرە کرمەیە، زۆر لە قوتابخانە بنەڕەتییەکان ژمارەیەکی زۆر لە قوتابی لە یەک پۆل دادەنێن بیستوومە پۆل هەیە پەنجا قوتابی تێدایە، ئەوەش هۆکارێکیترە لەوەی کە ئەو کرمە لەناو ئێمە بە زەحمەت بنبڕ بکرێت. دەرمانی کرم دەدرێت بەو نەخۆشانە و باشترە لە هەمان کاتدا هەموو ئەندامانی خێزانەکە (تەنها ژنی دووگیان نەبێت) هەموو ئەو دەرمانە وەربگرن لە هەمان کاتدا هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەن، کە بریتییە لە: شووشتنی جل و بەرگ و جلی ژێرەوە و پێخەف، گرنگیدان بە تەندروستی تاک و خۆ پاک ڕاگرتن (قرتاندنی نینۆکەکان) و دەست و دەم شووشتن پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاو دەست. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی خواردن و خواردنەوەکان و دوور بوون لە خواردنی خۆراکی دەرەوە. لێرەدا دایک و باوک دەبێت ئەوەیان لە بیر بێت هەر کە ئەو هەنگاوانەی خۆپاراستن پێشێل کرا، لەوانەیە دووبارە ئەو نەخۆشییە سەر هەڵ بداتەوە.





پ/ هاوڕێ، تەمەن (١٩٨٩ز): من وا هەست دەکەم لە گەروومەوە تا گەدەم وەکو سووتانەوە وایە، جار بە جار سینگیشم لەگەر دەیەشێت. هێلنجیشم دێ و لەگەری قرپیشم هەیە، ئایا هۆکارەکەی چییە؟ وە خرپە خرپیش لە سینگم هەیە هەناسەم بە تەواوی تەنگ بووە؟

و/ کاک هاوڕێ ئەو پرسیارەی تۆ پێویست بە لێکۆڵینەوەی تەواو دەکات: هەر دکتۆرێک بێت جەنابت بپشکنێت دەبێت بزانێت ئایا هیچ دەرمانێکت خواردووە؟ لە کەیەکەوە تۆ ئەو نیشانانەت هەیە؟ ئایا لە منداڵی نەخۆشی ڕەبۆت هەبووە؟ زۆر جاریش هەندێک نەخۆشی سورێنچک و گەدە هەمان نیشانە دروست دەکەن، سەرەڕای ئەوەی نەخۆشی هەوکردنی سورێنچک هەمان نیشانەی هەیە. ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەیەن کە لە سەر تووڕە بوون و قسە کردن نان مەخۆ، بە زەبری ئاو نان مەخۆ، خواردن تەواو بجوو ئەو کات قووتی بدە، دوای خواردن چایە و خواردنەوە گازییەکان مەخۆوە، وە دوای خواردنی خۆراک یەکسەر پاڵ مەدەوە و باڵیفت برند بکە و جلی تەسک لە سەر گۆشتی لەبەر مەکە، ئەگەر ئەو ئامۆژگارییانەت پیادە کرد و چاک نەبیتەوە ئەوا باشترە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەت بۆ دیار بکات و چارەسەری تەواو و پێویستت بداتێ.

پ/ دایکی سارا، هەولێر: منداڵێکی تەمەن پێنج ساڵیم هەیە، پەنجەی خۆی دەمژێت؟ چەند جارێک خۆم لێی تووڕە کردووە بەڵام هەر واز ناهێنێت. ئایا ئەوە نەخۆشییە؟ ئایا چارەسەری هەیە؟



و/ ئەنگوست مژین لە منداڵان دیاردەیەکی زۆر باوە، ئەوەش ڕەفتارێکی نەشیاوە و زۆربەی کات دایک و باوک بەو ڕەفتارەی کۆرپەکەیان بەست دەبن بەڵام هەرچەندی دەکەن منداڵەکە واز لەو ڕەفتارە نا دروستە ناهێنێت. پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن ئەنگوست یان پەنجە مژین هەتا تەمەنی پێنج ساڵی، ئەو دیاردەیە ئاساییە و نەخۆشی نییە بەڵام ئەگەر منداڵ لە پێنج ساڵی تێپەڕی کرد و هەر ئەنگوست یان پەنجەی دەمژی ئەوا دەبێت بە نەخۆشی دابنرێت چونکە زۆر کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستەی منداڵەکە و دەروونی و لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لێدەکەوێتەوە. ئەنگوست یان پەنجە مژین ئەگەر بووە نەخۆشی زۆر کات منداڵەکانی هاوکۆڵی خۆی گەمە و قەشمەری بە منداڵەکە دەکەن و هۆی های لێدەکەن؟! بەمەش کاردانەوەی دەروونی خراپی دەبێت لە ڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە، لە لایەکیتر: مژینی ئەنگوست لەوانەیە کار لە ددانەکانی پێشەوە بکات و ددانەکانی خوارەوە و سەرەوە لاتر فەوج دەربچن بەمەش ددانەکان شێوەیەکی ناڕێک وەردەگرن. هەروەها مژینی ئەنگوست هۆکار دەبێت بۆ گواستنەوەی زۆر نەخۆشی چونکە خۆ هەموو کات دەستی خۆی ناشوات، ئەو کات: بیمژێت بەڵکو زۆر جار دەست و پەنجەی بە خۆڵە و لە ناو خۆڵی هەڵیدەگرێت و لە دەمی دەنێت، سەرەڕای ئەوەی کە نینۆکی منداڵەکەش یارمەتی گواستنەوەی زۆر نەخۆشی دەدات. بە هۆی ئەو ڕەفتارە نادروستەوە کرم و مشەخۆرەکان بڵاو دەبنەوە، یەکێک لەو کرمانەی کە کۆمەڵی کوردەواری بە دەستییەوە دەناڵێنێت بریتییە لە کرمی دەرزیلەیی، کە هەندە بڵاوە! هەموو کەس ئەو کرمەی هەیە، ئەو ئەنگوست مژینە هۆکار دەبێت لە زۆر بوون و زۆر بڵاو بوونەوەی ئەو جۆرە کرمە. دیراسەکان ئەوە ڕوون دەکەنەوە: کە منداڵ چێژ لەو پەنجە مژینە وەردەگرێت! بەتایبەتی ئەنگوستی لە دەم دەنێت چێژێکی زۆری دەداتێ و چارەسەر کردنی بە لابردنی هۆکاری چێژ وەرگرتنەکە دەبێت. چارەسەر کردنیشی پزیشک لەگەڵ خێزانی منداڵەکە تاوتوێی ئەو ڕەفتارەی منداڵەکە لەگەڵ دایک و باوکەکە دەکات و ئامۆژگاری دایکی منداڵەکە دەکات. منداڵەکە بەدوێنین بە زمانێکی ناسک و دوور لە خۆ تووڕە کردن و شکاندنەوەی منداڵەکە و تێگەیاندنی کە ئەو ڕەفتارە نادروستە! لەوانەیە بە جارێک لەو کارە سەرکەوتوو نەبین و چەند دانیشتنێکی بوێت. ئامێر و چارەسەریتر هەیە کە کرداری مژینەکە کەم دەکەنەوە هەیانە بە بەردەوامی یان بە کاتی بەکار دێت.



SMALL INTESTINE
ASCENDING COLON
APPENDIX
DESCENDING COLON
RECTUM
ANUS

THE COLON is 3 in. (8 cm) in diameter and about 5 ft. (1.7 m) long

1 Cells that line the colon are very active, constantly dividing and creating buds, known as polyps. Most polyps are small, benign growths that eventually stop growing

2 But a tiny percentage of these polyps keep growing, sometimes for 10 years or more. Various genetic mutations can transform them into cancerous tumors

3 As these tumors grow larger, they gather more mutations and begin to burrow deeper and deeper into the muscle wall that surrounds the colon

4 Once the cancer invades the blood and lymph systems, malignant cells can break off and spread to other organs, such as the liver, lungs and stomach

plasma cell membrane
endoplasmic reticulum
golgi
mitochondria
lysosome

Stage I
Stage II
Stage III
Stage IV

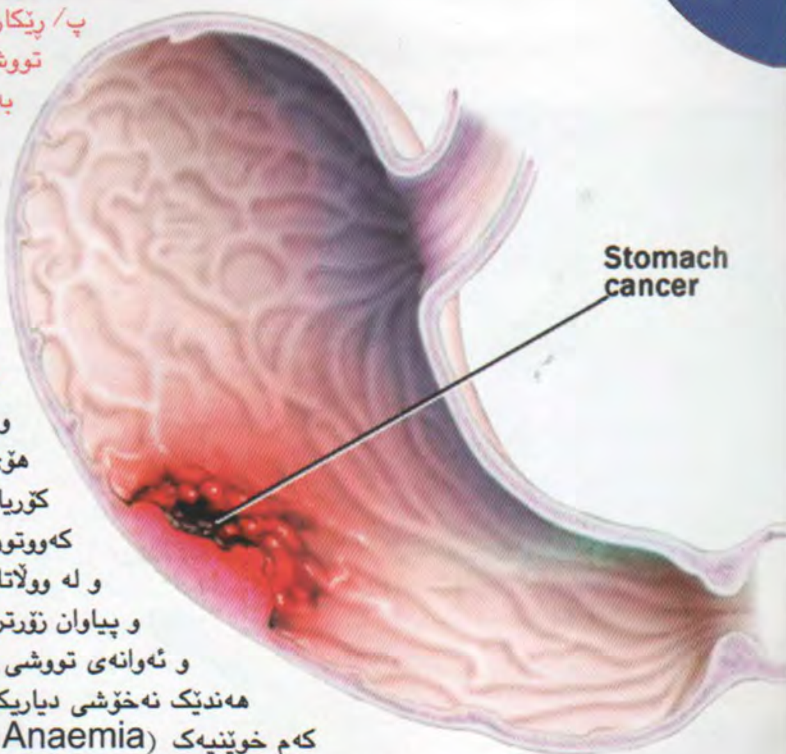
پ/ ئەحمەد هەمزە، هەولێر: سەرەتانی قۆلۆن چییە؟ نیشانەکانی سەرەتانی قۆلۆن چییە؟

و/ سەرەتان یان شێرپەنجەی قۆلۆن یەکێکە لە باووترین سەرەتانەکانی کۆئەندامی هەرس بەتایبەتیش ڕیخەڵۆکەکان، پێشی دەگووترێت: سەرەتانی قۆلۆنی ڕێکە. زۆربەی حالەتەکانی شێرپەنجەی قۆلۆن لەو گۆشت پارانە دێن کە لە ناو ڕیخەڵۆکە گەورە دروست دەبن بەڵام ڕێژەیەکی کەمیان (کەمتر لە ١٪)یان دەگۆڕێن بۆ ئەو جۆرە شێرپەنجەیە، ئەو گۆڕانکارییە لە گۆشت پارەوە بۆ شێرپەنجەیی ماوەی پێنج بۆ دەساڵی گەرەکە! بە هۆی گۆڕانی بۆهێڵە پێویستەکان بۆ دەرکەوتنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ئەگەر ئەو گۆشت پارەیە بڕدرا پێش ئەوەی ببێتە شێرپەنجە، ئەوا: پێشگیری لە دەرکەوتنی شێرپەنجەی قۆلۆن دەکرێت. شێرپەنجەی قۆلۆن و شێرپەنجەی ڕێکە یەکێکە لەو جۆرە شێرپەنجانەی کە پزیشکان زانیاری تەواویان لە سەر هۆکار و چۆنیەتی دەرکەوتنی ئەو شێرپەنجەیە هەیە، کە پێویستیان بە بوونی هۆکارێکی بۆماوەیی هەیە بۆ ئەوەی هانی ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی ڕیخەڵۆک بدات بۆ ئەوەی بگۆڕێت بۆ ئەو جۆرە شێرپەنجەیە. هەر لەبەر ئەوە لە سەرەتا گۆشت پارەی بچووک پەیدا دەکات کە دەبێتە شێرپەنجە و دواتر دەبێتە سندانداری. بۆیە زۆر پێویستە هەر کەسێک ئەو جۆرە گۆشت پارانەی لە ناو ڕیخەڵۆک هات زوو ببڕدرێن و لاببردرێن بۆ ئەوەی نەگۆڕێت بۆ سنداندارى، دواتر ناوە ناوە ناخ بینی قۆلۆنی بۆ بکرێت بۆ زانینی ئایا دووبارە سەری هەڵ نەداوەتەوە، هەتا ئەگەر وابێت زوو ببینرێتەوە و چارەسەر بکرێت. هۆکاری تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە، هۆکاری بۆماوەیی دەوری هەیە. هەروەها هۆکاری دەوروبەر، وەکو: زۆر خواردنی خۆراکی چەور و قورس و زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەوی و قەبزی (ناڕەوانی) و ئەوانەی نەخۆشی برینی قۆلۆن یان نەخۆشی کرۆنیان هەیە زۆرتر تووشی ئەو شێرپەنجەیە دەبن و هەموو بە یەکەوە هۆکار دەبن لە تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە. ئەو جۆرە شێرپەنجەیە نیشانەی وەکو: گۆڕان لە پیسایی دروست دەکات، یان ماوەی زۆر زۆر بە تووندی ناڕەوان دەبێت یان ماوە ناڕەوان دەبێت و ماوە ڕەوان دەبێت یان لەگەڵ پیسایی خوێن دەبینێت. هەر بۆیە هەر کاتێک مرۆڤ گۆڕانکاری لە پیسایی کردن بەدی کرد، یان ڕەنگی پیسایی گۆڕا، ئەوا: دەبێت پشکنینە پێویستەکان بۆ خۆی بکات و خۆی بە پزیشکی پسپۆڕ نیشان بدات. پشکنینەکانیش چەندانێکن، لەوانە: پشکنینی پیسایی بۆ خوێن (کە پشکنینێکی سادەیە و هیچ زیانی نییە و ئاسانە بەڵام هەموو شێرپەنجە سنداندارییەکانی قۆلۆن خوێنبەر بوون دروست ناکەن و هەروەها زۆر شێرپەنجەی بچووک و زۆر دەرمان وا دەکەن ئەو پشکنینە پۆزەتیڤ دەربچێت)، ناوبینینی بەشێک لە قۆلۆن یان ناو بینینی تەواوی قۆلۆن (ئەو دوو پشکنینە ماک و ئاڵۆزی هەیە بەڵام بۆ وورد دیاریکردن زۆر پێویستە، هەروەها تێوونیشیان زیاترە). هەرچی دەربارەی چارەسەر کردنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە، ئەوا: بە هۆی نەشتەرگەری یان تیشک یان ماددەی کیمیایی دەبێت، کە پزیشک بە گوێرەی حالەتی نەخۆشییەکە و هەتا چەند نەخۆشییەکە بڵاوەی کردووە و لەگەڵ لێکۆڵینەوەی تەواو لە بواری دەروونی و باری جەستەیی نەخۆشەکە.

پ/ باسی جن بکە، دەچێتە ناو لەش؟

و/ جن یان بە کوردەواری کە پێیدەووترێت (ئەجندە) بە هیچ شێوەیەک ناچێتە ناو لەشی ئادەمیزاد، هەموو زانایانی ئایینی لە سەر ئەوە کۆکن کە جن ناچێتە ناو لەشی مرۆڤ بە دەلیلی ئەو ئایەتەی ژمارە (٧٠) لە سوورەتی ئیسرا، کە (ولقد كرمنا بني ادم وحملناهم في البر و البحر و رزقناهم من الطيبات و فضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا). بەمەش دەردەکەوێت کە مرۆڤ تەفزیل کراوە لە سەر زۆر لە مەخلووقاتەکان و ناکرێت جن بچێتە ناو لەشی، ئەگەر سەیری سوورەتی (الناس) بکەیت، هاتووە: (من الجنة و الناس).کەواتە ئەوەی دەڵێن کە جن چووێتە ناو لەشی ئەوە وەسواسییەکە کە ئەمەش بە نەخۆشی دەروونی دادەنرێت و دەبێت کەسەکە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دەروونی بۆ بکات. هەر وەک چۆن کەسێک بێت لە لات باسی یەکێکیترت لا بکات و دڵت لەو کەسە کرمی بکات، ئەوا بەمشێوەیە تووشی وەسواسیت دەکات، لای هەمووشمان ئاشکرایە کە نەخۆشی وەسواسی نەخۆشییەکی دەروونییە، هیچ کاتێک لە زەمانی خۆشەویست ئەوە نەبووە کەسێک بڵێت ئەمن پسپۆڕم جن دەردەکەم، بەڵکو هەمووی ئەو چەشنە بۆچوونانە بە هۆی تێنەگەیشتن و خوپەرستی و بڵاو بوونەوەی جاهیلی لە ناو موسڵمانان سەری هەڵداوە، دەنا لەبەر [illegible] جن نەچووە ناو لەشی کەس. دەبێت ئەوەش بگووترێت کە زانستی پزیشکی سەردەم لە کاتی ئێستادا لە دوو لقی سەرەکی پێکدێت، ئەوانیش: لقی پزیشکی سەریری (clinical medicine) کە لە کۆلێژە پزیشکییەکان دەخوێنرێت و ئەویتر لقی پزیشکی تەواوکەر (complementary medicine) کە ئەوەی دووەم پزیشکی نەبەوی و پزیشکی گژ و گیا دەرمان و پزیشکی میللی و پزیشکی چینییەکان و پزیشکی تیبێتی و پزیشکی هیندی و...هتد دەگرێتەوە، لە وولاتێکی وەکو کۆریا بۆ ئەوەی کەسێک ببێت بە پسپۆڕ لە بواری پزیشکی گژ و گیا دەرمان دەبێت بچێت ماوەی شەش ساڵ وەکو کۆلێژی پزیشکی مرۆیی بخوێنێت و دواتر ماوەی دوو ساڵیتر بۆ بە دەستهێنانی پسپۆڕی بخوێنێت ئەو کات هەقی ئەوەی هەیە کە بە خۆی بڵێت پسپۆڕی گژ و گیا دەرمان، بە هەمان شێوە بۆ ئەودی کەسێک ببێت بە پسپۆڕ لە بواری پزیشکی نەبەوی دەبێت دەرچووی کۆلێژی پزیشکی بێت و دواتر پسپۆڕی لە بواری پزیشکی نەبەوی بە دەست بێنێت، دەنا هیچ کەسێک بۆی نییە کە بڵێت من پسپۆڕی پزیشکی نەبەویم و هەر کەسێک وا بڵێت پێویستە دەسەڵات بیگرێت. هەتا زانایەکی بەناو بانگی ئایینی وەکو (د.یوسف قەرزاوی) باسی ئەوە دەکات کە ئەوانەی دەڵێن جن دەردەکەین ئەوا قوڵ بڕ و دەست بڕن پێویست دەکات وەکو تاوانبار مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت و بگیرێت.

پ/ ڕێکان عەباس، هەولێر: سەرەتانی مەعیدە چییە؟ نیشانەکانی تووشبوون بە سەرەتانی مەعیدە چییە و هۆکاری تووشبوون بەو جۆرە سەرەتانە چییە؟



و/ شێرپەنجەی گەدە (سەرەتانی مەعیدە) یەکێکە لەو شێرپەنجانەی کە لە هەر بەشێکی گەدەوە دێت و لە بەشە ماسولکەییەکەی دیواری گەدە دەست پێدەکات و دەکشێتە ناو گەدە، بەزۆریش لە وولاتانی ڕۆژهەڵاتی دوور، مەزەندە دەکرێت کە بە هۆی خواردنی ئەو خۆراکانە بێت کە خوێی زۆریان تێدایە و کەمتر سەوزە و ڕیشاڵەکانیان تێدایە و ئەو جۆرە شێرپەنجەیە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە یەک ملیۆن کەس لە وولاتانی وەکو کۆریا و یابان. ئەو جۆرە شێرپەنجەیە لەوانەی بە ناو ساڵ کەووتوون و لەوانەی کەمتر سەوزە و میوە و ڕیشاڵەکان دەخۆن و لە وولاتانی ڕۆژهەڵاتی دوور و ئینگلتەرا و ئەمریکای باشوور زۆرە و پیاوان زۆرتر لە ئافرەتان تووشی دێن، هەروەها ئەوانەی جگەرەکێشن و ئەوانەی تووشی جۆرە بەکتریایەک بوون (بەکتریای پایلۆری) و ئەوانەی هەندێک نەخۆشی دیاریکراویان هەیە وەکو هەوکردنی درێژ خایەنی گەدە و جۆرە کەم خوێنییەک (Pernicious Anaemia) و برینەکانی گەدە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە زیاد دەکەن. ئەو جۆرە شێرپەنجەی گەدە زۆربەی کات درەنگ دیاری دەکرێت لەبەر ئەوەی زۆربەی کات هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، نیشانەی وەکو: دڵ تێکهەڵاتن و ترشانی گەدە و نەمانی ئارەزووی خواردن دروست دەکات و ئەگەر سیرایەتی کێشا ئەو کات نیشانەکانی، وەکو: ڕاشانەوە و ڕەوانی یان ناڕەوانی و زگ ئێشان و داهێزران و دابەزینی کێشی لەش و ڕشانەوەی خوێن یان دانانی خوێن لەگەڵ پیسایی و لە ئەنجامدا تووشبوون بە کەم خوێنی دروست دەکات.

سەلامەتی لە هەڵگرتن و پاراستنی دەرمان

ئا: شەماڵ احمد
خوێندکاری کۆلێژی دەرمانسازی / زهەولێری پزیشکی



ئێمە ڕۆژانە بە پێی جۆری نەخۆش دەرمانێک یان زیاتر لەجۆرێک دەرمـان بەکاردەهێنین، هەڵگرتن و پاراستنی ئەو دەرمانانە بەشێوەیەکی باش یەکێکە لە خاڵە هەرە گرنگەکانی سەلامەتی دەرمانەکان. ساڵانە بە پێی زیاد بوونی ژمارەی دانیشتوان و نەخۆشی، لە بەرامبەریشدا ئاستی پێویستی و بەکارهێنانی دەرمان زیاد دەکات، لە بەرامبەر بەکار هێنانیشیان بە شێوەیەکی بڵاو پێویستە زیاتر تیشک بخرێتە سەر سەلامەتی لە هەڵگرتن و پاراستن یان دوور لە دەستی منداڵ و ڕێگرتن لە تێکچوونی پێکهاتەی کیمیایی بە هۆی کاریگەرییە فیزیایەکانی دەرەوە. لە سێ خاڵی سەرەکیدا تیشک دەخەینە سەر چۆنییەتی مامەڵە کردن لەگەڵ دەرمان و ڕەخساندنی دۆخێکی گونجاو و پارێزراو:

هەڵگرتن و جێگیر کردنی دەرمان:

دەرمـان و ڕەچەتەی پزیشکی پێویستە پـارێـزراو بن دوور لە دەستی منداڵ، کەسانی بیر و هۆش پەکەوتە (شێت)، گیانەوەری ماڵی،ئەگەر لە ماڵەوە مناڵت هەیە دڵنیا بە لەوەی کە دەرمانەکانت سەر داپۆشراون و لە ئاستێک دایمەنێ کە تەنانەت پەنجەیەکی مناڵەکە پێی بگات. شوێنێکی فێنک، ووشک، دوور لە تیشکی خۆر هەڵبژێرە بۆ هەڵگرتنی دەرمانەکانت ، تا دەتوانیت دۆڵابی دەرمان لە شوێنی گەرم هەڵمەگرە چونکە شێ و گەرمی شوێنەکە زۆر جار بەرز دەبێت و کار دەکاتە سەر تووانەوەی دەرمانەکە و پلەی کاریگەرییەکەی دادە بەزێنێت. دانانی دۆڵابی دەرمان لە مەتبەخ هەر چەندە شتێکی باشە، بەڵام دەبێت لە ئاستێکدا بێت دەستی مناڵ پێی نەگات. هەروەها دەبێت لە سەرووی کوورە و سۆپەکانەوە نەبێت بۆ ئەوەی بە ساردی و وشکی بمێنێتەوە. بۆ ئەو دەرمانانەی پێویستیان بە سارد کەرەوە هەیە کە لە لایەن دەرمانسازەوە دیاری دەکرێت، لە شوێنێکی پارێزراو لە دەستی مناڵ دایبنێ لەناو ساردکەرەوەکە. دەرگای ساردکەرەوەکە شوێنێکی باش نیە چونکە لە کاتی کرانەوە و داخستنیدا دەبێتە هۆی گۆڕانی پلەی گەرمی دەرمانەکە.

بەکارهێنان و ناسینەوەی دەرمان:

واباشترە، لە کاتی هەڵگرتنی دەرمانەکان لە ناو پاکەتە ئەسلیەکەی خۆیان دابن، وە پێویستە دەرمانەکان بەسەریەکدا نەکەون و تێکەڵ نەبن لەناو دۆڵابەکەدا چونکە ئەمە تووشی سەر لیشێواوی دەکات و زۆر جار بە هەڵە دەرمانەکان بەکار دەهێنیت. بۆ تەمەن گەورەکان وا گونجاوترە سەندووقی پلاستیکی جیاکراوە بۆ هەریەک لە ڕۆژەکـان و کاتی بەکارهێنانی بەکار بهێنرێت .لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لە لایەن خۆتەوە هەندێک نیشانەی ناسینەوەی دەرمان دابنێیت ئەگەر لە حاڵەتێکدا لە بیرت چۆوە یاخود نەتزانی کامە دەرمانە کامەیە. بەم شێوەیە: دەرمانەکە لە تەنیشت ڕەچەتە ئەسڵییەکەی خۆی بەجێ بهێڵە بۆ باشتر ناسینەوەی. یەکێکیتر لەو ڕێگایانە بریتیە لە وێنە کێشانی بەشی پێشەوە و دواوەی تابلێتەکە و نوسینی ناو و کاتی بەسەر چوونی دەرمانەکە لە دواوەی وێنەکە.

دەرمانی بە سەرچوو و نەویستراو:

خۆت ڕزگار بکە لە دەرمانی ماوە بەسەر چوو کە لەسەر تابلێتەکە ئاماژەی پێکراوە، هەروەها لە شروب و کرێم کە دوای بە سەرچوونی دەگۆڕێن بۆ پێکهاتەی ووردی بلووری (crystallized). تا دەتوانیت دەرمان لە نزیک سەرچاوەی ئاوی فرێ مەدە، چونکە دەرمـان بەوە ناسراوە سیفەتی ئاو دزە کردنی هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ ماددەی کۆنترۆڵکراو خراپ بەکار هێنانێکی شاراوەیان تێدایە لەلایەکیترەوە. وا باشترە دەرمانەکانت فرێ بدەیتە ناو تەنەکەی خۆڵ و خاشاکی ماڵەوە ئەگەر دەرمانەکە سەخت یاخوود شیاوی بەکارهێنان نەبوو بۆ مرۆڤ و ئاژەڵ. بەڕێوبەرایەتی و کارگێری خۆراک و دەرمان (FDA) ئاماژە بەوە دەکات لە کاتی فڕێدانی دەرمان پێویستە لە ناو پاکەتەکەی خۆیدا بێت یان تێکەڵ بکرێت لەگەڵ پاشەڕۆی ئاژەڵ یان هەر خاشاکێکی بێز لێکراو پاشان ئەو تێکەڵەیە دەبێت بپێچرێتەوە و بخرێتە تەنەکەی خاشاکەوەوە. زۆربەی دەرمانخانەکان و نەخۆشخانەکان بەرنامەیەکی دیاریکراویان هەیە بۆ چۆنییەتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ دەرمان کە دەتوانن ڕێنمایت بکەن بە ئاراستەیەکی گونجاو، چۆنیەتی هەڵگرتن و پاراستنی دەرمان یەکێکە لە خاڵە گرنگەکانی سەلامەتی دەرمان. بەجێ بەجێ کردنی ئەو ڕێنمایانەی سەرەوە دەتوانی چانسی هەر ڕوداوێکی نەخوازراو بەهۆی دەرمانەوە کەم بکەیتەوە.





زاخاوی مێشک

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ێ	ه	و	ل	ا	د	ی	ی	ڤ	ک	1
ێ	ه	چ	م	ه	ب	ۆ	ه	ی	ک	2
ێ	ا	ز	ا	ر	ی	م	ت	س	ه	3
د	ه	ب	ێ	ا	ۆ	ن	و	ر	خ	4
د	ه	ب	ێ	ب	ب	ر	ی	و	ی	5
ڤ	ه	ێ	ب	ا	ن	ن	ر	ک	ر	6
س	ه	ر	ک	ا	ر	م	ا	ک	ا	7
س	ه	ر	ه	ک	ۆ	ب	ع	و	ز	8
س	ه	ر	د	ا	ر	و	ێ	ا	ێ	9
س	ه	ر	د	ا	ر	ی	ب	ب	ب	10

وشەی بزر:

١- پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، هەشت پیت دەمێنێتەوە، ناوی جۆرە نەخۆشییەکە.

٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣- بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت وشەکان بدۆزیتەوە.

٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە وشەی مەبەست پێکدێنن.

بۆ سەرداری خەڵک من ئەچمە سەردار
کورسی، یەت، بۆ من، سەرەک بۆ سەرکار
باوک ئەولادی، بێ عاری دەبێ
بێزاری نابێ، ئازاری دەبێ

سودۆکۆ

8	3					9		
6						4		
			8	7	1	6		
2	7						3	
			2	9	8			
	1						5	4
		9	3	6	5			
		2						8
		4					9	7

تێبینی: سودۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە و لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

ئافرەت چۆن بێ باشە؟

جارێک لە زانایەکی بواری ماتماتیک دەپرسن کە ئافرەت چۆن بێ باشە..؟ ئەویش لە وەڵامدا دەڵێ:

ئەگەر ئافرەتەکە خاوەن (ڕەوشت) بێت ئەوا دەکاتە = ١
ئەگەر (جوان) بێت ئەوا سفرێکیشی بۆ زیادکە، کە دەکاتە = ١٠
ئەگەر ئافرەتەکە خاوەن (ماڵ و سامان) بوو ئەوا سفرێکی دیکەی بۆ دانێ کە دەکاتە = ١٠٠
ئەگەر ژن خانەدان و خاوەن (کەس و لە خێزانێکی دیار) بوو ئەگەر سفرێکی دیکەشی بدەیێ کە دەکاتە = ١٠٠٠

بەڵام ئەگەر ژمارەی یەکەمی (١) نەما ئەوا تەنیا سفرەکانی دەمێنێتەوە و ئەویش دەکاتە هیچ)..!!



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
				■								1
							■					2
							■					3
												4
							■			■		5
												6
												7
												8
			■								■	9
									■			10
												11
		■										12

ستوونی:

١ - ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە، میوەیەکە (پ).
٢ - دژی برۆ (پ)، دۆستی زین + هۆکاری گواستنەوەی نەخۆشییەکە.
٣ - شارێکی جەنجاڵ، دوو پیت لە بامیە.
٤ - ئەدیبێکی بەناو بانگی کورد بوو (ت) + سێ پیتی وەکو یەک + بۆ گوێ بیستن و خەزن کردنی زانیاری بەکار دێت + پیتێک.
٥ - نەخۆشییەکی دڵە (ت).
٦ - دۆزەرەوەی چارەسەری شێرپەنجە + کۆبوونەوەی کۆمەڵە نیشانەیەک.
٧ - نەخۆشی سیل (پ) + پیتێک.
٨ - بۆ (پ) + قووم + بەشێکی لەشە (پ) + دوو پیت لە فارابی + بەڵێ بە ڕووسی.
٩ - ئەندامێکی لەشە + هەو کردن (پ) + دوو پیتی وەکو یەک، سێ پیت لە دەن دەنە.
١٠ - دۆزەرەوەی شورنقە.
١١ - دوو پیت لە پەز + نەخۆشییەکە (پ).
١٢ - نەخۆشییەکی دڵە + پیتێک.

ئاسۆیی:

١ - نەخۆشییەکی پێستە، دوو پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک.
٢ - چیایەکە لە کوردستان (پ)، پیتێکە + ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە + دوو پیتی وەک یەک.
٣ - زەمین (ت)، نەخۆشییەکە + بەندیخانە + پیتێک.
٤ - کرا + دوو پیتی وەک یەک + مارکەیەکە + ئالیکی ئاژەڵ + کوو (پ).
٥ - دوو پیتی بەدر، فرمانی زمانە + لە تەواو کردن بە کاردێت (ت).
٦ - شایی (ت) + دوو پیتی وەک یەک + دژی تیژ + دوو پیتی وەک یەک.
٧ - دوو پیت لە کەو + ئێسکێکی لەشە + ناوی گۆرانییەکی (عەلی مەردان).
٨ - کەسێکی نزیکە (ت) + وڵاتێکی ئەوروپییە + بەشێکی لەشە + نەخێر (پ).
٩ - دەنگی سەگ (ت) + ئەندامێکی خێزانە (پ)، توخمێکە (ت).
١٠ - ئەندامێکی لەشە، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت) + ڕەق.
١١ - عەتر، پێنج پیتی وەکویەک + زیرەک (پ).
١٢ - بەشێکە لە ناو ڕیخەڵۆکەکان، ئەندامێکی لەشە.

تێبینی:

ت = تێکەڵاو. پ = پێچەوانە.
ع = عەرەبی. E = ئینگلیزی.

یەکەمین نەشتەرگەری کرابێ بۆ چاندنی ئێسک

یەکەمین نەشتەرگەری کە کرابێ بۆ چاندنی ئێسک ساڵی (١٦٨٠ز) بوو لە مۆسکۆ، وە چەند جارێک سەرکەوتووانە دووبارە کراوەتەوە و پزیشکەکان چەند هەوڵێکیان داوە بۆ چاندنی ئەندامەکانی لەش، ددان و بیلبیلەی چاو، کەوا بەرە بەرە ئەنجامی باش بە دەست ئەهێنن. هەروەها چاندنی ئەندامی (جەرگ، دەست، پێیەکان، پەنجە، پێست، گورچیلە) کەوا نزیکەی پانزدە هەزار نەشتەرگەری بوو.

دوو پاڵەوانەکەی خوێن بەخشین

کابرای فەرەنسی (جوزیف الماما) لە دایک بووی شاری مەرسیلیا ساڵی (١٩١٥ز)، وە لە ساڵی (١٩٣١ز – ١٩٧٤ز) بڕی (٦٢٧) جار خوێنی خۆی بەخشیووە، وە زۆرترین جار کە مرۆڤ خوێنی بەخشی بووبێ، یەکێکی ئەڵمانی بوو (کلاین) کەوا گەیشتبووە (١٠٠٠) لیتر بە درێژایی ژیانی، کە ئەمەش بەرامبەر نزیکەی (٢٠٠) جار خوێنی لەشی مرۆڤەکەیە. ئەمە و لە ڕوانگەی پزیشکییەوە ئەمە شتێکی زۆر سەیرە و ئەقڵ زۆر بە زەحمەتە قبوولی بکات کەوا مرۆڤێک ئەم برە زۆرە لە خوێن ببەخشێ، بەڵام دۆسیەکانی تایبەت بەم مەسەلەیە هەتا ئێستا پارێزراون و ماون لە خەستەخانەیەکی ئەڵمانیا. مرۆڤێک بە ناوی (وارن جیریش) کەوا تووشی نەشتەرگەری کراوەی دڵ بوو بوو (Open Heart Surgery)، نزیکەی (١٣٦٤) لیتر خوێنی تێکرا بوو، کە ئەمەش بە ڕاستی نەخەملێنرێت بە گەورەترین بڕی خوێنی تێکراو بۆ نەخۆشێک.

ئێمە و ئێوە

بۆ هەموو ئەو بەڕێزانەی کە لە ڕێگای تۆڕی ئەلیکترۆنییەوە نامەمان بۆ دەنێرن، پێویست دەکات لەگەڵ نامە ئەلیکترۆنیەکەتان فۆرمی پرسیاری گۆڤاری پزیشکی لەگەڵ بێت، وە هەموو ئەو پشکنین و دەرمانانە و چەند پزیشکت کردووە بۆمان بنێرن، لەگەڵ ناونیشانی ئەلیکترۆنی (E – mail) ی ئەو کەسەی پرسیارەکە دەکات. هەروەها دوور بن لەوەی کە پرسیار لە جیاتی برادەر یان خزم یان ناسیاو بکەیت، تەنیا پرسیاری تایبەت بە خۆت یان خێزانت یان خانەوادەکەت بکە و پێویست ناکات پرسیار لە جیاتی خەڵکیتر بکەیت. دەبێت هەموو ئەوە بزانن کە ژمارەیەکی زۆر پرسیارمان بە دەست گەیشتووە، بۆیە ئەو بەڕێزانەی کە وەرامی پرسیارەکەیان دواکەوتووە یان بە گوێرەی مەرجەکانی گۆڤاری پزیشک پرسیارەکەیان نەناردووە یان نۆرەی وەرام دانەوەی نەهاتووە، هەر لەبەر ئەمە بە باشمان زانی کە ژمارەی لاپەڕەکانی گۆشەی نۆڕینگە زیاد بکەین و لە ژمارەکانی داهاتوو ئەو گۆڕانکارییانە دەبینن. سەبارەت بە پرسیارەکان باشترە لە کردنی پرسیار بەتایبەتی ئەوانەی بە شێوەی گشتین و لە ناو گۆشەی نۆڕینگەی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبنەوە لایەنی فەرهەنگی و بەها و پیرۆزی و خووڕەوشتی کوردەواری لەبەر چاو بگیرێت، لەبەر ئەوەی ئامانج و پەیامی گۆڤاری پزیشک بریتییە لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و پڕ چەک کردنی تاکی کوردی بە ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و وەرگرتنی زانیاری لەو کەسانەی کە تەواو پسپۆڕن و جێگای متمانەی حکوومەتی هەرێمی کوردستانن. گۆڤاری پزیشک ئازادی دەدات بە هەر کەسێک ئەگەر نەیویست پرسیارەکەی لە ناو گۆشەی نۆڕینگەی گۆڤاری پزیشک بڵاو ببێتەوە، بەوەی کە بنووسێت حەز ناکەم پرسیارەکەم بۆ خەڵک بڵاو ببێتەوە! هەرچەند پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک تارادەیەک کۆن بووە، بەڵام لە پلان دایە کە تەواو نوێی بکەینەوە و ئەو تێبینی و ئامۆژگارییانەی هەموو بۆ زیاد بکەین. سەبارەت بەو کەسانەی کە پرسیاری تایبەتیان هەیە، ئەوا: هەموو پشکنینی تایبەت بە نەخۆشییەکەیان بۆ پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر یان ژمارەی پۆستە (١٣/٠٨٤٥) بنێرن و وەرامی تەواوی هەموو پرسیارێکتان لە لایەن پزیشکی پسپۆڕ و تایبەتمەند بەو بوارە دەدرێتەوە.

کاک میران، مووسڵ: بەڵێ، ڕاستە ماوەیەکە گۆڤاری پزیشک نایەت بۆ شاری خۆشەویستی موسڵ ئەمەش بە هۆی بوونی گرفت لە دابەش کردنی گۆڤارەکە، بەڵام بەڵێنت پێدەدەین کە لە زووترین کات دووبارە گۆڤاری پزیشک دەگەڕێتەوە شاری مووسڵ و خەڵکی مووسڵ لە هەموو کتێبخانە و سووپەر مارکێتەکان دەتوانن ئەو گۆڤارە بە دەست بێنن. هەرچەند بە هەوڵ و کۆششی خێرخوازان و دۆستان خۆشەویستان گۆڤاری پزیشک بۆ زۆر جێگا چووە، وەکو: کوردستانی ئەودیوو (ئیران) و وولاتی ڕووسیا و وولاتی سوید و ئەڵمانیا و بەریتانیا بەڵام لە ناوەخە ناوە ناوە بەبێ ئەوەی لە تواناماندا بێت هەندێک گرفت لە بواری دابەش کردنی گۆڤار دێتە بەردەم ئەگەر نا؟ لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان هاووڵاتیان هەموو سەرە مانگێک ئەو گۆڤارەیان دەکەوێتە بەرچاو، لەگەڵ دەرچوونی ژمارەی داهاتوو تەمەنی گۆڤاری پزیشک پێ دەخاتە ناو ساڵی سێیەمی تەمەنی. لەو ماوەیەدا بەبێ پچڕان دەرچووە بەڵام ماوەیەکە بە هۆی گرفتی دابەش کردن بۆ شاری مووسڵ نەچووە و لە ئایندەیەکی نزیکدا چارەسەر دەکرێت و گۆڤاری پزیشک بۆ ئەو شارە دێت.

کاک ئازاد، هەولێر: ڕاستە لە لایەنی پزیشکی ئایینیەوە هەر چەند گۆڤاری پزیشک هەروەک بەشێکی پزیشکی تەواوکەر کە ئەویش لەگەڵ پزیشکی سەریری زانستی پزیشکی سەردەم پێکدێنێت بەگوێرەی پێویست گرنگی پێنەدراوە بەڵام گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤارە کە ڕچەی شکاندووە و لە چەند ژمارەیەک بابەتی تەواوی سەبارەت بەو لقەی زانستی پزیشکی بڵاو کردۆتەوە بەڵام لە ئایندە زۆرتر بەو لقەی زانستی پزیشکی دەدرێت. سەبارەت بە تەرخان کردنی گۆشەیەک بۆ وەرام دانەوەی ئەو پرسیارانەی کە پەیوەندن بە زانستی شەرعی و پزیشکی، ئەوا: بەڵێن دەدەین کە دوای وەرگرتنی ڕاوێژی دەستەی ڕاوێژ کاری و دەستەی نووسەران گۆشەیەکی لەمجۆرەوە لە گۆڤاری پزیشک بکرێتەوە بۆ زیاتر خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتیانی کوردستان و کوردی زانان.



گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانەی گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو، کە بەستەرە شانەیەکی شلە لە ناو لەش (خوێن) بوو.

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ل	ی	د	ن	ه	ج	ه	گ	ر	و	و	د	1
ه	ه	ه	ه	ه	ه	ه		ا	د	ه	ه	2
و	و	د		ه	ن	ه	ج	ل	پ	س	ل	3
ا	ا	ا		ه	گ	ه	م	ا	س	و	ا	4
م	ۆ	س	ۆ	م	ۆ	ر	ك	ك	و	ا	ن	5
ی	ل	ت	ۆ	م	م	ا	ی		ه	س	د	6
ا	ا	ا	ا	ا	م	ی	ك	ی	ه	ی	ن	7
ن		ت	ا	و	ا	ب		ۆ	ه	و		8
ر	ا		ا	س	پ	ۆ	ر	د	ن	ا	ا	9
ه	ل	ن	گ	ه	د	س	ه	ر	ی	ل	م	10
و	ا	ع	ا	ا	ا	ۆ	گ	ه	و	ه	ه	11
ی	ب	ۆ	د	ك	ی	م		ك	ن	ی	س	12

سۆدۆکۆ - شیکاری

5	4	6	2	9	7	8	3	1
7	8	2	5	1	3	6	9	4
9	3	1	8	4	6	7	2	5
2	9	3	7	8	5	4	1	6
8	7	4	1	6	2	9	5	3
1	6	5	4	3	9	2	8	7
4	5	9	3	7	8	1	6	2
3	1	8	6	2	4	5	7	9
6	2	7	9	5	1	3	4	8

خواردنەوەی گازی

ئەم ڕۆژانە خواردنەوەی گازی بۆتە مۆدەیەکی باوی سەردەم، تەنانەت هەندێ کەس لە جیاتی ئاو دەیخۆنەوە!. لە ڕۆژانی گەرم خەڵک هەر بە جارێ ڕوو لە خواردنەوە گازییەکان دەکات، گوایە: تینوێتی دەشکێنێ؟! کەچی لە ڕاستییدا بەڵانسی دابەشبوونی شلەی لەش دەشێوێنێت، بە جۆرێ لەشی مرۆڤ زیاتر ووشک دەکاتەوە، تا ڕادەیەک گەر مرۆڤ بە (١٠٠ ملليليتر) ئاو تینوێتی بشکایە، حەوت ئەوەندە خواردنەوەی گازی دەوێت (٧٠٠ ملليليتر بیبسی). ئەوەی زانستی پزیشکی سەردەم سەلماندویەتی، خواردنەوەی گازی بە شێوەیەکی بەردەوام دە زیان بە لاشەی مرۆڤ دەگەیەنێت. هەموو زیانەکانیش بە بەڵگە و توێژینەوەی زانستی سەلمێنراون، نەوەک لە خۆمانەوە بڕیارماندا بێت، بەڵکو لە تۆڕی ئەنتەرنێت، لە سایتە باوەڕ پێکراوە پزیشکییەکان بڵاوکراونەتەوە:

١ - قەڵەوی: گەورەترین دەرد، پەتایی سەردەم، ڕۆژانە هەر مرۆڤێک قوتوویەک خواردنەوەی گازی بخواتەوە، پتر لە سەر خواردنی خۆی، دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەشی بە بڕی نیو کیلۆ گرام لە مانگێکدا، چونکە بڕێکی زۆر شەکر و گەرمۆکە ووزە دەچێتە ناو لەش، تەنانەت جۆری (دایت)ش هەر مرۆڤ قەڵەو دەکات.

٢ - چەوری گرتنی جگەر: زۆر خوارنەوەی گازییەکان (وەکو خواردنەوە کهولیەکان) دەبێتە هۆی نیشتنی دڵۆپ و گەردی چەوری لە جگەرە خانەکان، لە ئەنجامدا جگەر هەو دەکات و شەمێ دەبێت (cirrhosis) ڕیشاڵی لێ دەنیشێ و سست دەبێ لە ئەرکی خۆی.

٣ - کلۆر بوونی ددان: بە هۆی ترشێتی زۆری خواردنەوە گازییەکان، توێکڵی دەرەوەی ددان دەتوێتەوە، بەمەش بە ڕێژەی (٢ – ٣) جار لە شیرنەمەنی زیاتر ددان کلۆر دەکات.

٤- بەردی گورچیلە: خواردنەوەی یەک لیتر(چوار قووتی) گازی لە هەفتەیەکدا، ئەگەری بەردی گورچیلە بە ڕێژەی (١٥٪) زیاد دەکات، چونکە بڕێکی زۆر ترشی فۆسفۆڕیکی تێدایە، پێکهاتەی میز دەگۆڕێت و خڵت لە حەوزی گورچیلە دەنیشێنێت.

٥ - نەخۆشی شەکرە: بە هۆی قەڵەوییەوە، یاریدەردەبێ بۆ تووشبوون بە شەکرە، وە خۆی لە خۆیدا بڕێکی زۆر شەکریشی تێدایە، کە ڕەنگە لەشی مرۆڤ ئاسان نەتوانێ بیسوتێنێ.

٦ - گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک (GERD): ترشایەتی گەدە زیاد دەکات پەستانی ناو گەدە زیاد ئەبێ بە هۆی قووتدانی ئەو هەموو گازە، بەمەش دەرچەی دەماوانەی سەرەوەی گەدە دەکاتەوە و گاز و ترشەڵۆک، لە ژێر فشاری پەستانی بەرز دەگەڕێتەوە بۆ سورێنچک، لە ئەنجامدا سینگ سووتانەوە و دەم تاڵبوون و بۆنی ناخۆش دروست دەکات، ماکی برینەکەشی لە سورێنچک ڕێخۆشکەرە بۆ شێرپەنجە.

٧ - شاش بوونی ئێسک (Osteoporosis): خواردنەوەی گازی نایەڵێت کالیسیۆم لە ڕیخۆڵە بمژرێت، وە لە گورچیلەش لەگەڵ خۆی دەیباتە دەرەوە، بەمەش ڕێژەی کالسیۆم لە خوێن کەم دەکات، لەشیش بۆ پڕکردنەوەی ئەو کەمکراوە، کالسیۆم لە ئێسک وەردەگرێت، ئێسکی کەم کالسیۆمیش بارستەی کەم دەکات و بە ئاسانی دەشکێت.

٨- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن: زۆر بە کارهێنانی خواردنەوەی گازی (ئاسایی یان دایت) فشاری خوێن بەرزدەکاتەوە، چڕی خوێن و ترشاتی خوێن زیاد دەکات.

٩- نەخۆشی دڵ: خواردنەوەی قووتویەک گازی لە ڕۆژێکدا بە شێوەیەکی بەردەوام دەبێتە هۆی (قەڵەوی، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، شەکرە، بەرزبوونەوەی چەوریێ کۆلیسترۆڵ) کە ئەمانەش هەریەکەیان دەبێتە هۆی گیرانی لوولەکانی خوێن، و نەخۆشی دڵی و تۆرەی مێشکی لێدەکەوێتەوە.

١٠- هەوکردن و ژانی گەدە و ڕیخۆڵە: ترشایەتی خواردنەوەی گازی ترشەڵۆکی گەدە زۆر زیاد ئەکات، کە دەبێتە هۆی داڕوشانی ناوپۆشی گەدە، لە ئەنجامدا برینی گەدە و دوانزەگرێی لێدەکەوێتەوە، سەرباری ئەو گازەی دەچێتە ناو گەدە ژان دروست دەکات، لە ناو قۆڵۆن، ژانە سک، قرپ و بڵق و قۆڕە قۆڕ بۆ کەسەکە دروست دەکات، ئینجا دەڵێ قۆڵۆنم هەیە.



د. هەڵگورد فتح الله احمد
دکتوراه لە پزیشکی هەناو و دڵ



حەبی مەنع Oral Contraception

له وولاتانی ڕۆژئاوادا له کاتی ئێستادا حەبی مەنع یەکێکه لەو دەرمانانەی که به زۆری به کار دێت! هەر له کاتی دۆزینەوەی (له دوا دوایی پەنجاکان) هەتا ئێستا دۆزینەوەی ئەو دەرمانه به شۆڕشێک دانراوه له بواری پزیشکی. له سالآنی حەفتایەکانی سەدەی ڕابردوو ترسێک لەو دەرمانه دەرکەوت به تایبەتی دوای ئەوەی سەلمێنرا ئەو دەرمانه یارمەتی مەیینی خوێن دەدات و بووه هۆی تووشبوون به تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک و نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکان بەلآم ئەوەش ڕوون بۆتەوه که زۆربەی ئەو زیان و کاردانەوه خراپانه به هۆی بوونی بڕی زۆر له هۆڕمۆنی مێینه (ئسترۆجین) لەو دەرمانانه دەبێت و به زۆریش ئەو ماک و ئالۆزییانه لەو ژنانه ڕوو دەدات که تەمەنیان له سەرووی سی و پێنج سالّییەوەیه و جگەرەکێشن.

ئێستا ژمارەیەکی زۆر جۆری حەبی مەنع هاتۆته بەرهەم که هۆڕمۆنی مێینەی به بڕی کەم تێدایه بەمەش ئەو زەرەر و زیانانەی که له حەبه کۆنەکان هەبوون لەو نوێیانه یان نیینه یان دەگمەنن، ئەو جۆره نوێیانه له حەبی مەنع به باشترین و چاکترین ڕێگا دادەنرێت بۆ پێشگیری کردن له منداڵ بوون و دووگیانی. هەر چەند له پێشدا ئەو ژنانەی که تەمەنییان له سی و پێنج سالّی زیاتر بوو و جگەرەکێش بوون به ترسەوه دەرمانی مەنعیان وەردەگرت بەلآم له ئێستادا دەتوانن به بێ ترس ئەو جۆره دەرمانانه به کار بێنن و بۆ هەندێک ژن که تەمەنیان بۆ چل سالّی دەچێت وەکو هەنگاوێکی خۆپاراستنیشه.

هەر چەند بۆ ماوەی درێژ دیراسەیەکی دیاریکراو لەسەر بەکار هێنانی حەبی مەنع نییه چونکه هیچ ژنێک ئەو دەرمانانه بۆ ماوەی زۆر (واته: زیاتر له سی ساڵ) به کار نەهێناوه بەلآم ئەو دەرمانانه یارمەتی خۆپاراستن دژی زۆر نەخۆشی دەدات لەگەل پێشگیری کردن له دووگیانی، دەرمانی حەبی مەنع ژن له شێرپەنجەی هێلکەدان و شێرپەنجەی منداڵدان و شێرپەنجەی سادەی مەمک (Benign Breast Tumor) به دوور دەگرێت. هەروەها ئەو ژنەی ئەو دەرمانانه به کار دێنێت له هەوکردنی حەوز (Pelvic inflammatory disease) که ژانه زگ و بن زگ ئێشانێکی زۆر دروست دەکات و کەسەکه تووشی نەزۆکی دەکات، هەروەها ئەو دەرمانه ئەگەری شاشبوونی ئێسقانەکان کەم دەکاتەوه که لەو ژنانه زۆره که بەرەو تەمەنی بێئومێدی دەچن. ئەمه سەرەڕای ئەوەی بەکار هێنانی ئەو دەرمانانه ژانەکان که لەگەل سووڕی مانگانه دەبێت (Menstrual cramps) کەم دەکاتەوه و خوێن دیتنی (پارچە)ی سووڕی مانگانه (Heavy Menstrual bleeding) کەم دەکاتەوه، که ئەمەش به نارستەوخۆیی هۆکارێک دەبێت که ژنەکه کەمخوێنی به هۆی کەمی ماددەی ئاسن نەبێت.

له کوردستان ژمارەیەکی زۆر له ژنان ئەو دەرمانەیان به کار هێناوه، هەتا سالّی (٢٠٠٠ز) کەمتر ژنی کوردەواری لەخۆوه ئەو دەرمانانەیان بەکار دەهێنا بەلآم له دوای سالآنی (٢٠٠٠ز) ژن هەیه لەخۆوه بێئەوەی دکتۆر بۆی دیاری بکات بەخۆی دەچێت ئەو دەرمانه دەکڕێت و به کاری دەهێنێت، که ئەمەس تەواو هەڵەیه نابێت هیچ دەرمانێک بەبێ ڕاوێژی پزیشک به کار بێت، هەموو دەرمانێک کەم تا زۆر زەرەر و زیانی هەیه.

هەر ویستت دەرمانێک به کار بێنیت ئەوا دەبێت ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگریت. باشتره هەر کچێک کەوته ناو تەمەنی باڵق بوون و خۆی ناسی پزیشکێکی ئافرەتان و له دایک بوون بکات به پزیشکی تایبەتمەندی خۆی کاتێک که شووی کرد، ئەوا بۆ زگەکانیش هەر سەردانی ئەو پزیشکه تایبەتمەندەی ئافرەتان بکات بۆ ئەوەی پزیشکەکه زانیاری تەواوی له بارەی کۆمەلآیەتی و دارایی و کەسایەتی و پزیشکی ژنەکه له لا بێت، هەتا ژنەکه له زۆر زەرەر و زیانی له خۆڕا به کار هێنانی داو و دەرمان به دوور بێت.



* میکانیزمی کار کردنی حەبی مەنع:

زۆر لە جۆرەکانی حەبی مەنع کە ئێستا بە کار دێت، دوو جۆر هۆرمۆنی تێدایە (Combination Pills) ، ئەوانیش: هەر دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن. لە ئافرەتان کە سووڕی مانگانەیان تەواوە، گۆڕان لە ئاستی ئەو هۆرمۆنانە هۆکار دەبێت لە کەوتنە ناو سووڕی بێنوێژی! کە دەبێتە هۆی دەرچوونی هێلکە لە هێلکەدان و هاتنی بۆ ناو بۆڕی فالوب و ئامادە کردنی ناو پۆشی منداڵدان بۆ وەرگرتنی هێلکەی پیتراو و دروست بوونی کۆرپەلە، وەرگرتنی حەبی مەنع ئەو کردارانە هەمووی تێکدەدات و ناهێڵێت ئەو گۆڕانکارییە ڕوو بدات و بەمەش ژنەکە دووگیان نابێت. کاتێک ئاستی ئەو هۆرمۆنانە جێگیر دەبێت، ئەوا ئەو جێگیرییە لە ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین ناهێڵێت هێلکە دانان ڕوو بدات، هەروەها جێگیری لە ئاستی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ناو پۆشی ملی منداڵدان کە ڕێگا بە پێدا ڕۆیشتنی تۆو (سپێرم)ی پیاو نەدات و لە ئەنجامدا نەگەیشتنی سپێرم بە هێلکە!

هەروەها بوونی پرۆجیسترۆن کار لە ڕوو کەشە شانەکانی ناو پۆشی منداڵدان دەکات ناهێڵێت ئامادە بێت بۆ چاندنی هێلکەی پیتراو. ئەو حەبانەی کە بە بڕی زۆر کەمیش هۆرمۆنی ئیسترۆجینیان تێدایە (کەمتر لە ٣٥ مایکرۆ گرام) بەسە بۆ بەرجەستە کردنی کارەکەی، ئەگەر تەماشا بکەین دەبینین کاتێک ژنێک دوو گیان دەبێت ئەوا بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەردەدرێت لە تەنی زەرد و وێڵداشەوە بۆ ئەوەی سووڕی دەردانی هۆرمۆنەکان کەم بکاتەوە، واتـە: هەر بە هۆی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە گۆڕانکارییەکان ڕوو دەدات.

زۆریـــەی حـەبـەکـانـی مـەنـع هــەر دوو هـۆرمـۆن (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) یان بە یەکسانی تـێدایـە (Monophasic Pills) ، هەنووکە دەرمانیتریش هەیە کە ڕێژەی ئەو دوو هۆرمۆنەیان بە جوودا تێدایە (biphasic pills) ، هەشیانە بەو شێوەیە ئەو دوو هۆرمۆنەیان تێدایە کە پێدانیان کت و مت لە ئاستی ئەو دوو هۆرمۆنە بچێت لە کاتی سووڕی مانگانەی ئاسایی بەوانە دەگووترێت: (TRIPHASIC PILLS) ، ئەو دوو جۆرەی دوایی زۆر لەوەی یەکەم باشتر نییە بەڵام زەرەر و زیانی کەمترە لە هەندێک ئافرەت بە بەراوورد بەوەی یەکەم! لەو دەرمانە نوێیانەی حەبی مەنع هەیانە کە پرۆجیسترۆنی نوێی تێدایە، کە کەمتر کاردانەوەی لە سەر فشاری خوێن دەبێت و کەمتر نەخۆشەکە تووشی خوێن دیتن لە نێوان بێنوێژییەکان دەبن.

ئەو حەبانەی مەنع بۆ ماوەی بیست و یەک ڕۆژ لە هەر سووڕێکی مانگانە بە کار دێت، دوایێ بۆ ماوەی حەفت ڕۆژ ڕادەگیرێت لەو کاتانە کە خین دیتنی مانگانە ڕوو دەدات. هەموو کات حەبی مەنعی منداڵ لە ڕۆژی یەکەمی سووڕی مانگانە (واتە: لەو ڕۆژەی کە ژنەکە خین دەبینێت)، باشتریشە حەبی مەنع هەموو کات لە یەک وەخت وەریگیرێت! ئەگەر ژنەکە بە هۆی وەرگرتنی حەبی مەنع هێڵنج یان ڕشانەوەی هەبوو یان دڵ تێکهەڵاتنی هەبوو، ئەوا دەتوانی لە پاش نان بیخوات.

زۆر لە دەرمانەکانی حەبی مەنع هەنووکە بیست و یەک دەنکیان تێدایە و ئەوانیتر حەفت دەنکیتر هەیە کە ڕەنگیان جیاوازە و کە شەکر یان ماددەی ئاسنە، ئەوەش بۆ ئەو ژنانەیە کە زوو شتیان لە بیر دەچێتەوە هەموو ڕۆژێک حەبێک دەخوات. لە مانگی یەکەم هەتا ژنەکە لە وەرگرتنی دەرمانەکە ڕادێت، دواتر وەرگرتنی دەرمانی حەبی مەنع ئاسان دەکەوێت و ژنەکە تەواو لە وەرگرتنی دەرمانەکە ڕادێت. هەر لەبەر ئەوە باشترە ژنەکە لە یەکەم مانگی بە کار هێنانی دەرمانی حەبی مەنع لەگەڵ ئەویش مەنعی سروشتیش بکات بۆ ئەوەی بە کار هێنانی دەرمانەکە ئامانجی خۆی بپێکێت.

سەرچاوە:

HARVARD GUIDE TO WOMENS HEALTH. CARLSON. 1996



یاریزانە بە ناو ساڵ کەوتووەکان

بەشی دووەم

• دەرمان بەکار هێنان لە کاتی دروست بوونی پێکان؟

هەموو دەرمانێک زەرەر و زیانی خۆی هەیە، پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن: کە دەرمان ژەهرە بە کار نایەت تا پێویستمان زۆر پێی نەبێت.

بەکارهێنانی دەرمان لە وەرزشەوانی بە ناو ساڵ چوو، ئەگەر و مەترسی ژەهراوی بوون و دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە زیاد دەکات، بەتایبەتی لە کاتی بوونی پێکان: دەرمانە ئازار شکێنەکان (NSAID) زۆر بە کار دێت بۆ لابردنی ژانەکە و هێور کردنەوەی نەخۆش.

زۆر هۆکار لەگەل بوونی دەرمانەکە ئەگەری ژەهراوی بوون و دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە زیاد دەکات، وەکو: زۆر بەکار هێنانی دەرمانەکە، بە ژەمی زۆر بەکارهێنان، کەسەکە لە کۆندا گرفتی برینی گەدە یان دوانزە گرێی هەبوو بێت یان دەرمانە ستیرۆیدیەکان (کە بە زمانی میللی دەووترێت: شورنقە شیرییەکە) یان دەرمانی خوێن شل کردنەوە لەگەل دەرمانەکە بە کار بێت.

زۆر کەسانێتر هەن کە نەخۆشییەکی درێژ خایەنیان هەیە، وەکو: پەککەوتنی گورچیلە، پەککەوتنی دڵ و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، لەوانەیە یەک لە زیانەکانی دەرمانە ئازار شکێنەکان ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی گورچیلەکان و ئاو تێزان و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. هەروەها دەرمانە ئازار شکێنەکان بەتایبەتی لە بەناو ساڵ کەوتووان بەتایبەتی دەرمـانـی (Indomethacin) لەوانەیە ببێتە هۆی بیر کۆڵی و پشێوی دەروونی، هەر لەبەر هەموو ئەو هۆیانە کاتێک یاریزانێکی بە ناو ساڵ کەوتوو تووشی پێکان هات دەبێت پزیشکی تیپە وەرزشییەکە ئاگادار بێت: کە لە بەکار هێنانی دەرمـان بە دوور بێت هەتا دەتوانێت! بەڵکو پێش ئەوەی یاریزانەکە تووشی پێکان و بەرکەوتن بێت ئامۆژگاری پێویستی بدرێتێ کە خۆی دوور بگرێت لە پێکان و بەرکەوتن، ئەمەش بە رەچاو کردنی ئەو ئامۆژگارییانە دەبێت کە دەدرێت بە هەموو یاریزانان (پیر و گەنج).

یاریزانە بە ناو ساڵ کەوتووەکە دەبێت لە کاتی ڕاهێنان و یاری کردن ئاگاداری ئەوە بێت کە لە هیکەوە و ماوەی زۆر و بە توندی تاو نەدات بەڵکو بەردەوام ڕاهێنان بکات وەکو هەموو ڕۆژێک، لە ڕۆژی یاری کردن هەروەک ڕۆژانیتر خۆی ماندوو بکات و بەرە بەرە توانای جەستەیی بۆ وەرزش بە کار بێنێت. لەگەل ئەوەش دەبێت گرنگی زۆر بە زەمینەی یاریگا و زەمینەی کە وەرزشەکەی لە سەر دەکرێت بدات، ئەگەر قۆرت یان برندایی و نویایی تێدا بوو یان لەسەر بەفر بوو یان زەمینەکە گەڕ بوو ئاگاداری خۆی بێت پێی هەر نەزەلێت، نەوک تووشی گرفت ببێت، ئەمەش لەوانە کە گرفتیان لە هاوسەنگیان هەیە پێویستە زیاتر گرنکی پێبدرێت. هەروەها دەبێت ئاگاداری پێیەکانی خۆی بێت و پێڵاوی پڕ بە پێی خۆی بەکار بێنێت بۆ ئەوەی لە بەربوونەوە و بەرکەوتن بە دوور بێت، هەر یاریزانێک تەمەنی بە ناو ساڵ کەوتوو بێت دەبێت پێش هەموو یارییەک ئاگاداری چالاکی و چووستی جەستەیی پێش یارییەکە بێت و ئەگەر زانی توانای بەژداری کردنی نییە و هێزی کەمە دەبێت خۆی دەنگ بکات و بەژداری یارییەکە نەکات.

لەگەڵ هەموو ئەمانە هۆکاری دەورووبەریش هەیە کە پێویستە لەبەر چاو بگیرێت بۆ وەرزشەوانی بە ناو ساڵ کەوتوو، چونکە زۆر گۆڕانی فسلەجی کە لەگەل بە ناو ساڵ کەوتن بە سەر مرۆڤ دادێت کار لە سەر جەستەی مرۆڤ دەکات لە خۆ گوونجاندن لەگەل گۆڕانکارییەکان لە کەش و هەوا و پلەی گەرمی بەتایبەتی لە کاتی غاردانێ. وەرزشەوانی بە ناو ساڵ کەوتوو ئاسانکاری زۆری هەیە کە تووشی بریندار بوون بە سەرما یان بە گەرما بێت، ئەو گۆڕانانەی کە لە مرۆڤی بە ناو ساڵ کەوتوو هەیە چەندانێکن: ئامادە باشی بۆ تووشبوون بە ووشک بوونەوە لەبەر ئەوەی بڕی ئاو لە جەستەی کەم دەکات و میکانیزمی تینوو بوون تێک دەچێت، زۆرتر ئاو لەگەل میز دەکرێتە دەرەوە. هەروەها زیاتر ئارەقە ڕژێنەکان تێکدەچێت و زۆرتر خوێن بۆ پێست و پەلەکان دەچێت بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی، لە هەمان کاتدا موولوولە خوێنبەرەکانی ناوەوە کرژ دەبن بە هۆی دابەزینی پلەی گەرمی ناو هەناو.



وەرزشەوانی بە ناو ساڵ کەوتوو کەمتر بەرگەی گۆڕانی پەستانی هەوا دەگرێت، هەروەها توانای لەرزینی کەم دەبێت و ئەو میکانیزمەی تێکدەچێت. ئەمە سەرەڕای ئەوەی یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو لەو تەمەن زۆر لە دەرمانەکان بە کار دێنێت کە کار لە سەر ئارەقە ڕژێنەکان دەکات، وەکو: (دەرمانی دڵ بیتا بلۆکەر، دەرمانە دژەزیندەگییەکان تێتراسایکلین، دەرمانە دژە هەستەوەرییەکان و تێنوو بوون وەک فینۆسایەزین، ئەو دەرمانانەی کە کار لەسەر قەبارەی شلەی ناو لەش دەکەن وەک دەرمانەکانی میز پێکردن) ئەمانە هەموو لەگەل هۆکارەکانیتر دەبێت لە یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو لە کاتی یاری کردن لە بەر ژاو بگیرێت.

• ئایا یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو پێویستی بە پشکنینی دەوری پێش یاری هەیە؟

وەرزشەوانی بە ناو ساڵ کەوتوو پێویستە پشکنینی پزیشکی پێش هەموو یارییەک بۆ خۆی بکات، کردنی ئەو پشکنینە پزیشکییەش بەندە بە بوونی چەند هۆکارێکەوە، لەوانە: تەمەن و بوونی یان نەبوونی نەخۆشییەکی درێژ خایەن لە هەنووکە و کۆندا، هەروەها جۆری ئەو یارییەی کە یاریزانەکە بەژداری تێدا دەکات. ئامانج لە کردنی ئەو جۆرە پشکنینە بۆ ئەوەیە کە ئەگەر یاریزانەکە هەر ئاریشەیەکی تەندروستی هەبێت کە کار لە بەژداری کردنی یارییەکە بکات بدۆزرێتەوە یان ئەگەر بەژداری یارییەکەی کرد مەترسی لە سەر ژیانی یاریزانەکە بکات، زوو دەست نیشان بکرێت. هەروەها بە هۆی ئەو پشکنینە دەتوانرێت بزانرێت هەتا چەند ئەو وەرزشەوانە دەتوانێت خۆ ماندوو بکات.

پشکنینەکە دەبێت بە پرسیار کردن لە باری تەندروستی و چیرۆکی تەندروستی یاریزانەکە لە کۆندا دەست پێبکات، وەکو: ئایا تووشی هیچ پێکان یان بەرکەوتن بووە؟ یان هیچ دەرمانێک لە کاتی ئێستادا دەخوات، کە کار لە توانای یاریزانەکە بکات کە بەرگەی ماندوو بوونی زۆر نەگرێت. هەروەها لە چالاکی و توانای جەستەیی بکۆڵرێتەوە و بزانرێت کۆئەندامی دڵ و سووڕان و کۆئەندامی جوولەی لە چ بارێکدایە؟ دواتر پزیشکەکە فشاری خوێنی یاریزانەکە دەگرێت لەگەل پشکنینی دڵ و کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی جوولە و هاوسەنگی لەش و تووندی ماسولکەکان و جوولەیان و نەرمیان و توانی کارکردنیان.

دوای کردنی پشکنینی تاقیگەیی پێویست و پشکنین بە دەست پزیشکی چاودێریکەری تەندروستی یاریزان دەبێت لە توانای دڵ و هەناسەدانی وەرزشەوانەکە دڵنیا بێت لەگەل کاری ماسولکەکان و تووندیان و پیکهاتەکانی لەش و هاوسەنگی و بەلادا نەهاتن. ڕێنمایی تەواو دەربارەی باری تەندروستی یاریزانەکە بدرێت بە یاریزانەکە و هەتا چەند دەتوانێت خۆ ماندوو بکات و بۆ ماوەی چەند و چۆن وەرزش بکات، کە ئەمەش لە یاریزانێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بە گوێرەی باری گشتی تەندروستی یاریزانەکە و توانای ئێستای یاریزانەکە و ئامانجی یاریزانەکە و جۆری کەسایەتی یاریزانەکە و هەتا چەند ئارەزووی بەردەوام بوونی لە یارییەکە هەیە و چەند کەرەستە و پێداویستییەکانی بۆ ئامادە کراوە.

• خۆراکی یاریزانی بە ناو ساڵ کەوتوو

یارزانێک کە بە ناو ساڵ کەوت بێت کەمتر خۆراک بەکار دێنێت، بەمەش گرنگیدان بە خۆراکی یاریزانی بەناو ساڵ کەوتوو گرنگی زۆرتری پێدەدرێت لە بەر ئەو کەم خواردنە دەبێت ئەو جۆرە خۆراکانەی بدرێتێ کە ووزەی زۆری پێدەبەخشێت. هەروەها ئەو یاریزانانە زۆربەی کات ئاریشەیەکیان لە کرداری هەرس کردن و کۆئەندامی هەرس هەیە، سەرەڕای ئەوەی لەگەل بە ناو ساڵ کەووتن هەندێکیان پارێزییان لە جۆری خۆراکی تایبەت هەیە، جاری واش هەیە ئەو کەسانە هەندێک دەرمان بە کار دەهێنن کە کار لە هەرس کردنی خۆراک و مژینی خۆراک لە ڕیخەڵۆکەکان و بەکار هێنانی ئەو خۆراکە دەکات.



پێشگیری کردن لە نەخۆشییە ژیرییەکان

نەخۆشییە ژیرییەکان لە هەموو کۆمەڵگایەکدا هەن و دەبنە مایەی بێزاری و شپرزەیی تووشبووەکە و تێکدانی شیرازەی خێزان و لە دەستدانی توانا و بەهرە و داهێنان لەناو کۆمەڵگادا، جگە لە ناشیرین کردنی دیمەنی کۆمەڵگا، وا لە خوارەوە چەند ڕێنماییەک دەخەینە ڕوو بۆ خۆپاراستن و ڕێگە گرتن لە دروست بوونی نەخۆشییە ژیرییەکان و دەروونییەکان. بێگوومان ئەو ڕێنماییانە هەندێکیان پەیوەندیان بە تاک هەیە و مرۆڤ دەتوانێت بۆ خۆیی و ئەندامانی خێزانی سوودی لێ وەربگرێت، هەندێکی دیکەیان ئەرکی دەزگا کۆمەڵایەتییەکانن و دەبێ بەرنامەی بۆ دابنرێت و کاری بۆ بکرێت.

* ئەو ڕێنماییە پێشگیری کارانەش بەپێ ی تەمەن دیاری دەکرێت:

١- تەمەنی ساوایی:

• هەمیشە هەوڵ بدە لە ناو بازنەی خێزاندا ئاسایش بەر قەرار بێت، چونکە منالی ساوا پێویستی بە ژینگەی ئارام و دڵنیایی هەیە و دەبێ لە سەلامەتی خۆیی و دەروویەری دڵنیا بێت بۆ ئەوەی مێشک و بیری بە تەندروستی گەشە بکات.

• ئەرکی کۆمەڵگایە کە بایەخ بە منالە بێ بەشەکان و بێ کەسەکان و بێ خێزانەکان بدات و هەموو ئاسایشە کانیان بۆ دابین بکات.

• پێشگیریکردن لە نەخۆشییە گواستراوەکان و نەخۆشییە بەد خۆراکییەکان.



٢- تەمەنی قوتابخانە:

• دەبێت پرۆگرامی تایبەت بۆ کارکردن و گەمە کردن (یاریکردن) دابڕێژرێت بۆ ئەوەی منال بە بۆشایی بێزار نەبێت.

• دەبێت کاتژمێرە بەتاڵەکان (کاتی بێ کاری) بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە بە کار بێت بۆ خۆشی و سوود وەرگرتن.

• پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ڕێک بخرێن لە ناوەوە و دەرەوەی خێزان.

٣- تەمەنی هەرزەکاری:

• گیروگرفتە سۆزدارییەکان (Emotional) زۆر گرنگن لەو تەمەنەدا هۆشیاری و فێرکردنی هەرزەکار بۆ پێشگیری کردن لە گرفتە سۆزداری و دەروونییەکاندا و ڕۆشنبیری پێدان بەتایبەتی لە ڕووی سێکسەوە.

٤- تەمەنی لاوی:

• دەبێ گونجان و ڕاهاتنی کار هەڵبسەنگێنرێت لەو تەمەنەدا و گرفتەکان ئەوانەی پەیوەندییان بە کارەوە هەیە ،یان پیشە چارەسەر بکرێتی، بەتایبەتی لە کاتی گواستنەوە لە گووند بۆ شار، یان لە پیشە کوشتوکاڵییەکان بۆ پیشە پیشەسازییەکانی شار، چونکە لەو کاتانەدا گرفتی دەروونی زۆرترن.

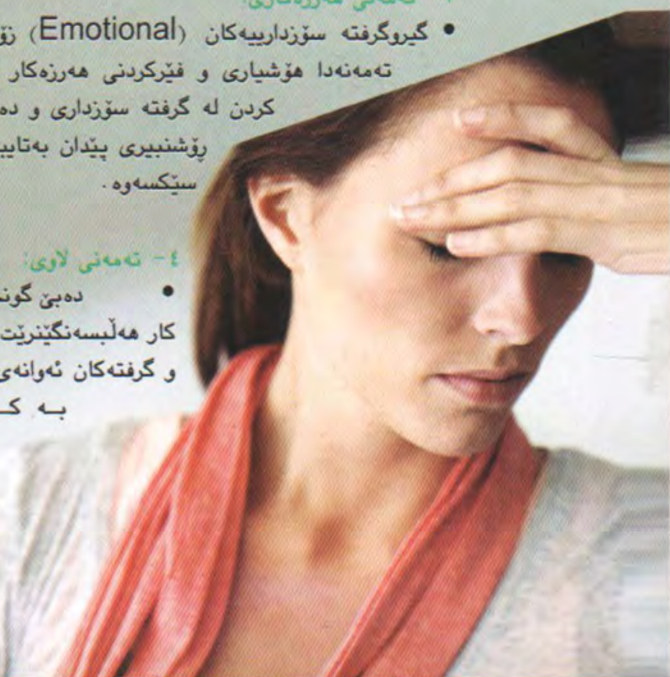
٥- تەمەنی باڵقی:

• دیارە ئەو تەمەنە تەمەنی خێزانداریە، کە ڕەنگە خێزان مۆڵگەیەکی خۆش و ئارام بێت، یان چاڵێکی کێشە و ئازار و نەگبەتی بێت. ئەوەش بە دەست خۆمانە دەبێ بە زانیاری و ویست و تەقەلا هەوڵی بۆ بدەین، دەبێ ڕێنمایی و ئامۆژگاری تایبەت بۆ ژیانی خێزان پێشکەش بکرێت بە تایبەتی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان، کە هەر هەموویان چارەسەر کردنیان هەیە. دەبێ خێزان شوێنێکی ئارام بەخش و پڕ لە ئاسایش بێت بۆ هەموو ئەندامەکان، هەروەها کۆمەڵگاش دەبێ دەورووبەرێکی ئارام و ئارام بەخش بێت، مرۆڤ خۆی دەتوانێ خۆی ئارام بکات و خۆش بەخش بێت.

٦- تەمەنی بە ساڵاچوویی:

• لەو تەمەنەدا زۆر کەس بە تەنهایی دەمێننەوە، یان لە لایەنی دەروونیەوە تەنهان چونکە خێزان گەورە دەبێت و ئەندامەکانی پەرت دەبن، دەبێ ڕژێمی وا هەبێت کە بایەخ بەو کەسانە بدات کە بە ساڵا چوون لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا.

• لە تەمەنی بە ساڵا چوویدا مرۆڤ ڕۆڵی لە ناو خێزاندا کەم دەبێتەوە، ڕەنگە لە ناو کومەڵگاش، ئەوەش کارێکی نێگەتیف دەکاتە سەر باری دەروونی و ژیری ئەو کەسە، پێویستە چ خێزان و چ کومەڵگا بە هەموو دەزگاکانیەوە هەوڵی ئەوە بدەن کە ڕۆڵێک بدەن بە بە ساڵاچووان، بەتایبەت دەبێت ڕۆڵێکی سەرپەرشتی کاری و سەرکردەیی بێت و سوود لە ئەزموونەکانیان وەربگیرێت بۆ ئەوەی هەست بە بەتاڵی ڕۆڵ وون بوون نەکەن. دەبێ هەوڵ بدرێت پیشە و هونەر و کەرستە و پێداویستییان بۆ فەراهەم بکرێت کە هەست بکەن بەرهەمێکیان هەیە بەتایبەتی لە ڕێورەسمە کۆمەڵایەتییەکان، دەبێ ڕۆڵی سەرکردەیی ئاشکرایان پێ بدرێت لەلایەن دەزگا کۆمەڵایەتییەکان. ئەوەی ئاشکرایە کە تەندروستی دەروونی و تەندروستی ژیری بە تەنها کاری پزیشکە دەروونیەکان نییە، بەڵکو کارێکی گەورەیە و بە هەما هەنگی کارمەندە تەندروستییەکان و لێکۆڵەرەوە کۆمەڵایەتییەکان و دەزگا کۆمەڵایەتییە دەسەڵاتدارەکان ئەنجام دەدرێت. هەروەها ڕێکخراوە جۆربەجۆرەکانیش دەبێ بەشداری بکەن، ئەوەش هەوڵی هەموو لایەکی دەوێت بەڵام ئەنجامی گەورە و دڵخۆشکەری دەبێت و بەرەو ژیانێکی خۆشتر و دوورە ئاژاوە و حەساوەترمان دەبات، چونکە نەخۆشی ژیری تەنها کەسەکە نالەبار ناکات بەڵکو خێزان و کۆمەڵگاش بە دەستییەوە دەناڵێنن، پێشگیری لێکردنی سوودی بۆ هەموو کۆمەڵگایە لە هەموو ڕوویێکەوە.



A. O. LUCAS ، H. M. GILLES Preventive medicine for the tropics. Britian .١٩٩٠

هەوکردنی پووک و دووگیانی

د.شاهیده رسول حسین
پسپۆڕ لە نەشتەرگەری پووک
بەکالۆریوس لە کۆلێژی پزیشکی ددان

هەوکردنی پووک لە کاتی دووگیانیدا، یەکێکە لە باووترین نەخۆشییەکانی پووک. کاتێک کاردەکاتە سەر ئافرەتی دووگیان، هەوکردنەکە هەوکردنێکی کاتییە بە زۆری لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا تووشی ئافرەت دەبێت.

• نیشانەکانی:

١. ئەستوور بوون و هەوکردنی پووک، هەموو دەم دەگرێتەوە یان بەشێک لە دەم دەگرێتەوە.
٢. پووک سۆر و ئەستوور دەبێت.
٣. بە ئاسانی خوێنی لێدێت.
٤. پووک ئازاردار و هەستیار دەبێت.
٥. هەندێک جار دەبێتە هۆی دروست کردنی گیرفان لە پووکدا.
٦. لە هەندێک نەخۆشدا پووکە هەڵئاوساوەکە بچووک دەبێت، گرێیە شانەیەکی (vascularized) لە هەندێک جێگای نێوان ددان پێیدەووترێت: وەرەمی دووگیانی (pregnant tumour) یان گرێی کێمدار (pyogenic granuloma) کە بە زۆری لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانی تووشی ئافرەت دەبێت. هۆی هەوکردنی پووک لە کاتی دووگیانی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڕیسێپتەرەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن لە پووکدا، کە پووک دەبێتە نێچیرێک (target) بۆ هەر دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن. کاتێک کە ئافرەت دووگیان دەبێت ئەم دوو هۆرمۆنە بەرز دەبێتەوە و کار دەکاتە سەر سۆرە دەمارەکانی خوێن لە پووک (پێداڕۆیشتن، permeability) کە دەبێتە هۆی هەوکردن و ئەستوور بوونی پووک و سۆر هەڵگەڕانی. وە هەروەها ئیسترۆجین کیراتینی شانەی پووک کەم دەکاتەوە، وە پرۆجیسترۆن کار دەکاتە سەر فایبەری کولاجین (ژمارە و شێوە) لە شانەکانی پووکدا کە دەبێتە هۆی لە ناو بردنی توانای پووک بۆ چالاک بوونی. لە هەمان کاتدا بەرز بوونی ئەم دوو هۆرمۆنە کار دەکاتە سەر هەندێک لە میکرۆبەکانی کە لە ناو شانەکانی پووکدان لە ئەنجامدا میکرۆبەکانی ژێر پووک دەگۆڕێت بۆ میکرۆبی ناهەواییەکان لە ئەنجامدا ڕێژەی میکرۆبی ناهەوایی زیاتر دەبێت لە هەوایی. زۆر لە دیراسەتەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە (٣٠٪ - ١٠٠٪) ئافرەتی دووگیان هەڵئاوسانی پووکیان هەیە، وە هەروەها ئەوەشیان ڕوون کردۆتەوە کە زیاتر هەڵئاوسانی پووک ڕوودەدات لە یەکەم سێ مانگی زگ پڕی دەگاتە بەرزترین ڕێژە لە حەفتەی سی و دووەمیندا، وە لە کاتی مانگی کۆتاییدا کەم بوونەوەی هەڵئاوسان لە ناکاو نامێنێت.



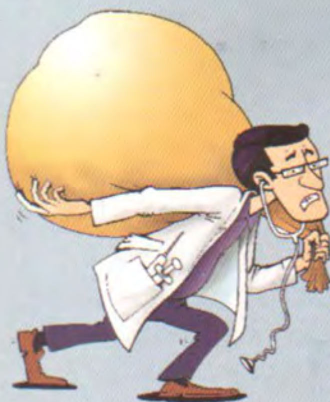
٧. لە کاتی دووگیانیدا گۆڕانکاری سایکۆلۆجی و هەڵسووکەوت (behavior) وادەکات هەندێک ئافرەتی دووگیان کەمتر گرنگی بدەن بە پاک و خاوێنی ناو دەمییان و تەندروستی گشتییان، وە پاک و خاوێنی ناو دەمییان پشت گوێ دەخەن، کە ئەمە زیاتر دەبێتە هۆی هەڵئاوسان و ئازار لە پووکدا بەڵام بە پێچەوانەوە ئافرەتی دووگیان دەبێت لە کاتی دووگیانیدا زیاتر گرنگی بدات بە پاک و خاوێنی ناو دەمی گەر بەراورد بکرێت لەگەڵ کاتی ئاسایی بۆ ئەوەی یارمەتی کەمکردنەوەی کاریگەری هۆرمۆنەکان بدات لە سەر دەم و پووک.

• چارەسەر کردن:

١. پاک و خاوێن ڕاگرتنی دەم و ددان: بەکار هێنانی هەویری ددان و فلچە بە لایەنی کەم ڕۆژی یەک جار تا دوو جار، داوی ددان بە کار بێت.
٢. هەوکردنی پووک لەوانەیە نەمێنێت دوای زگ پڕی.
٣. سەردانی کردنی پزیشکی ددان لە کاتی نائاسایی بۆ چارەسەر کردنی تایبەت.



خورافیات



لە ساڵانی پەنجاکانی سەدەی ڕابردوو لە سلێمانی مەلا بووم، ئەو کات دەوڵەمەندی زۆر چاو تێر هەبوو. خۆ ئەگەر بە ئێستا بەراووردیان بکەیت هەندەی ئێستا دەوڵەمەند نەبوون بەڵام بۆ ئەو کات بە دەوڵەمەند و خوا پێداو ئەژمارد دەکران، هەبوونی ئەو کات دەوڵەمەندی و زەنگینیەکەیان بە تەنیا بۆ خۆیان نەبوو بەڵکو خەڵکیتریش سوودیان لێ دەبینی!

یەکێک لە بازرگانە ناسراوەکانی ئەو کات لە سلێمانی (حاجی عبدالقادر جبار) بوو. ئەو پیاوە بە دوامی نارد، گووتی: بە تەمام چوار مەلای بە ڕێزی ئەم شارە بۆ زیارەتی (نبی یونس) لە سەر مەسرووفی خۆم داوەت بکەم یەکێک لەوانە تۆی، ئەوانیتر: (مامۆستا مەلا عەبدوڵای چروستانی) خوا عافووی بکات، مامۆستا (مەلا عبدالرحیم)ی مزگەوتی شێخ سەلامی خوا عافووی بکات دەگەل (مامۆستا مەلا عبدالرحمان داربەڕوولەیی) خوا عافووی بکات کە ئەو مامۆستا بەڕێزە لە ساڵی (١٩٣٤ز) دەرسی پێگووت بوومەوە لە زەمانی خوێندنی فەقێیاتیدا.

ئەو ساڵە ڕێک ساڵی (١٩٥٣ز) بوو، بە ڕێ کەوتین بۆ زیارەتی مەزاری (نەبی یونس) لە سلێمانی هاتینە هەولێر لەوێوە بۆ شاری (موسڵ) لە ڕێگا قسەیەک لەو قسەیەک لەم، قسە هاتە سەر باسی حەزرەتی سلیمان، گووتیان: حەزرەتی سلێمان هەزار ژنی هەبووە!!؟ لە ڕۆژەکی چوویتە لای هەر هەزار ژنی؟! منیش هەر لە سەرەتاوە وا هەڵکەوت بووم، کە بیر و بڕوای خۆم بێ سلەمەینەوە دەرببڕم و ئەگەر ڕاستی هەبوو و خەڵکی پەیان پێ نەبرد من زوو پەنجە درێژ بکەم و بە ڕاست بڵێم ڕاستە و بە چەوتیش بڵێم چەوتە!! گووتم: مامۆستایان ئەوە خورافیاتە، ئەوانیش لەو بڕوایەدا بوون کە موعجیزەیە، کوو دەرێیت خورافیاتە؟! منیش ووتم: هەر بە عەقل تێی ڕامێنن کەسێک ئەگەر هەزار ژنی هەبێت، خۆ ئەگەر لە ڕۆژێکدا بچێت بۆ لای هەر هەزار ژن، خۆ هەر ژنەک هەتا خۆ دادەکەنن و خۆ ئامادە دەکات یەکی نزیکەی یەک دەقیقەی دەوێت بە لایەنی کەم! ئەگەر هەمووی لێک بدەیتەوە دەکاتە نزیکەی حەڤدە سەعات! شەو و ڕۆژیش بیست و چوار سەعاتە خۆ دەبێت ژیانی هەمووی لەو سەین و بەینە دابێت، کە ئەمەش کەم کردنەوەیە لە پلە و پایەی حەزرەتی سلێمان؟! کە لە ڕاستیدا پەیامێکی گەورەی لە سەرە و نێردراوی خوای گەورەیە، لە ڕۆژی حەڤدە سەعات خۆی بەوە ماندوو ناکات!؟ ئەوان سەریان بۆ بادەدا!! دەیان گۆت: موعجیزەیە!! هێشتا نەیان دەسەلماند؟! منیش گووتم: موعجیزە تەنیا بەو شێوە هەیە بنێردرێت!؟

هەر لەو سەفەرە دوای زیارەت کردنی (نەبی یونس) لە گەڕانەوە قسە هاتە سەر (خدر و ئەلیاس)، دەیان گۆت: ئەوە ئاوی بەقایێ و نەمریان خواردۆتەوە و هەتا هەتایێ دەمێنن. گووتم: مامۆستایان لەوەش لەگەل ئێوە کۆک نیم، ئەوە خورافیاتە! چۆن بیر و وا بڕوات کە هەتا هەتایێ بمێنن؟ چونکە ئەگەر هەتا هەتایێ بمێنن دوو هۆکار هەیە: یەکەمیان ئەگەر نەمر بن مانای وایە خوای گەورە توانای مردنی ئەوانی نییە! کە ئەوەیش کوفرە و ناکرێت وا بێت. دووەمیشیان: ئایا خدری زیندە لە پێغەمبەری ئێمە گەورەترە؟ کە ئەو بەو گەورەییەی خۆی ماوەی شەست و پێنج ساڵ تەمەنی کرد، هیچ پەیامێک لە پەیامەکەی پێغەمبەر گەورەتر هەیە؟! گووتیان: نییە. کەواتە زۆر خورافیات لە ناو میللەت هەیە کە زۆر بە بڤە باس دەکرێت بەڵام لە ڕاستیدا کوردەواری و ئایینی ئیسلام لێیان بێبەرییە. هەستم کرد هێشتا نایەنە سەر ڕایەکەی من!.

لە ڕێگای گەڕانەوە لامانداماڵی (مامۆستا مەلا ساڵحی کۆزەپانکە) خوا عافووی بکات و ڕاستان لە ناو مەکتەبەکەی مامۆستا دەستم برد تەفسیرێکم دەرهێنا، بینیم نووسرا بوو کە خدری زیندە خورافیاتە و بوونی نییە، گووتم: مامۆستایان بڕواتان بە تەفسیری (...) هەیە، گووتیان: بەڵێ زۆر ڕاستە. هەستام ئەو لاپەڕەم بۆ کردنەوە کە وا نووسرا بوو، ئەو کات هاتنە ئەو باوەڕییە.

پرۆفیسۆر د.موستەفا زەڵمی

